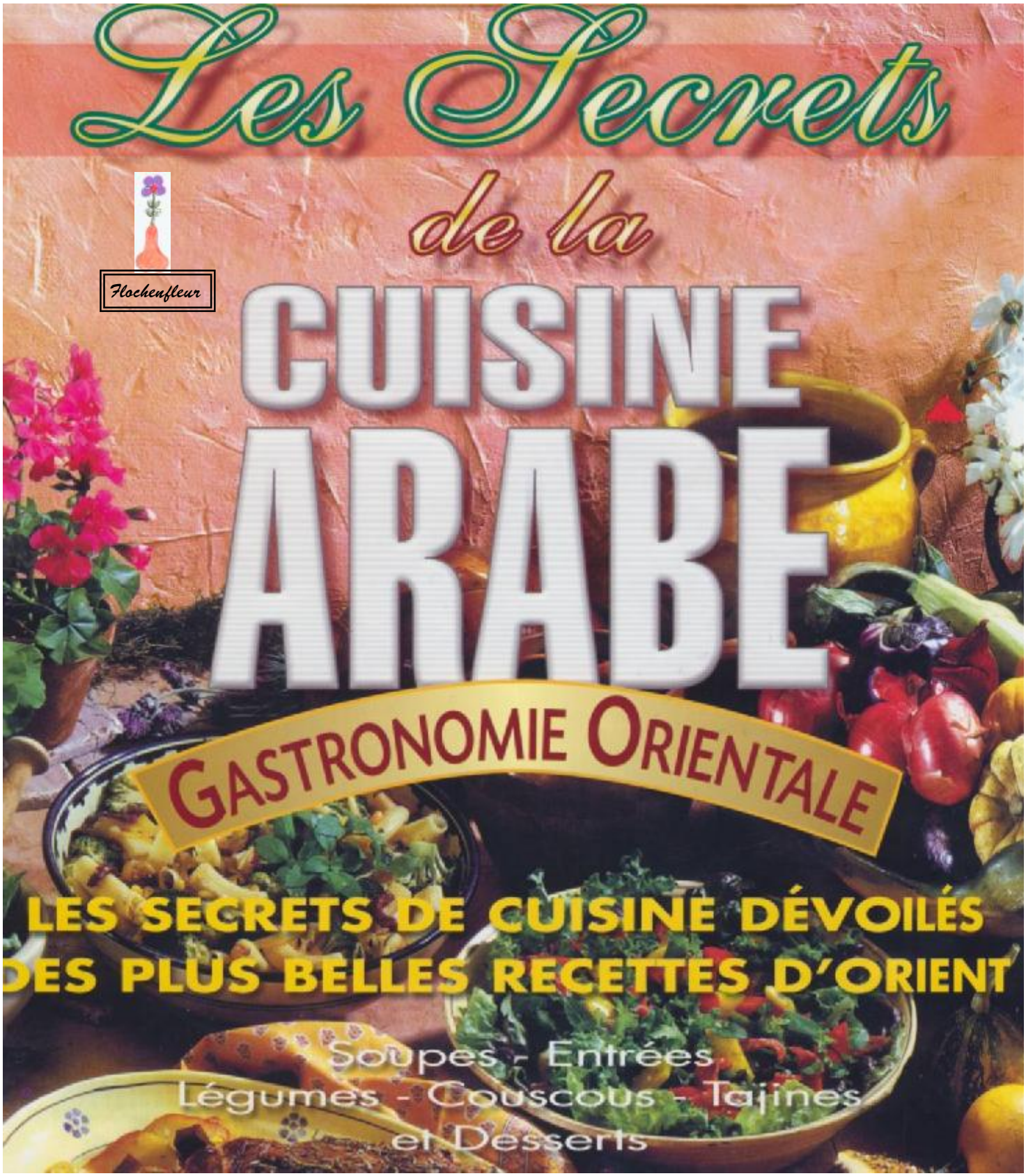
Bonjour , avec le printemps reviens le travail en extérieur , déjà surbooké , **je ne vous ai pas fait faux bond .**
Mais je vous demanderai de m'excuser si parfois je n'ai pas de temps a vous consacrer , je dois aussi pouvoir recharger mes accus entre les jardins , entretiens et le bâtiment en polyvalent.
Merci a vous pour votre fidélité a table , j'espère avoir aidé celles et ceux qui se posent chaque semaine la question qui reviens en permanence : QUE VA-T-ON FAIRE A MANGER CE SOIR. Bien a vous toutes et tous . Merci aussi de me glisser un petit mot gentil , lorsque vous me croisez sur fofo, cela fait plus plaisir que les vacheries gratuites de certains qui n'ont rien d'autres a faire . Flochenfleur.



Les viandes KEBAB, BOULETTES...

MOUTON AUX PETITS POIS

Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 45 min
Ingrédients pour 4 personnes

1 kg. de viande de mouton
2 kg, de petits pois, 1 oignon
1 citron, 1 œuf, 1 bouquet de persil
1 c. à soupe de smen
1/4 c. à café de cannelle
1/4 c. à café de poivre noir
1 c. à café de sel.

Préparation :
Couper la viande en morceaux, râper dessus l'oignon, ajouter, smen, assaisonner, faire revenir 10 mn, puis recouvrir d'eau. Continuer la cuisson 20 mn à grand feu.

D'autre part, écosser les petits pois, les laver. A mi-cuisson de la viande, ajouter les petits pois; cuire encore une quinzaine de minutes. Préparer le persil haché menu, l'oeuf, le jus de citron, 4 c. à soupe de sauce. Faire de ces éléments un mélange homogène, le verser sur la composition. Servir la Viande aux petits pois avec du jus de citron.

POMMES DE TERRE FARCIES

Temps de préparation : 40 minutes
Temps de cuisson : 1 heure 30
Ingrédients pour 8 personnes

300 g de viande (mouton),
150 g de viande hachée,
1,500 kg de petites pommes de terre,
2 œufs, 2 oignons, 50 g de riz,
smen, persil, cannelle, poivre noir, sel.
Préparation de la Recette

Préparation :
Faites revenir la viande coupée et un oignon râpé ou haché menu avec une cuillerée de smen. Ajoutez un peu de cannelle, sel, poivre noir et très peu d'eau. Préparez la farce en mélangeant la viande hachée, l'oignon râpé, le riz (préalablement cuit à l'eau bouillante), le persil finement haché, les oeufs une petite cuillerée de smen, le poivre noir, le sel et la cannelle.
Faites cuire à demi les Pommes de terre à l'eau salée, épluchez-les, découpez la calotte au-dessus en forme de bouchon, enlevez soigneusement la pulpe avec une petite cuillère en veillant à ne pas abîmer la peau et remplissez de farce. Recouvrez avec les bouchons mis de coté. Faites dorer à grande friture. Placez les pommes de terre dans la sauce avec la viande coupée ; laissez mijoter 10 minutes et servez chaud.

Flochenfleur

AGNEAU FARCI

Ingrédients pour 10 personnes :

1 gigot d'agneau de 2 kg, désossé
1 oignon coupé en quartiers
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
jus de 2 citrons
Farce
50 g de semoule pour couscous
15 cl d'eau bouillante
2 cuillerées à café de graines de coriandre
2 cuillerées à café de graines de cumin
1 cuillerée de cannelle en poudre
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
50 g de pignons de pin
50 g d'amandes effilées
1 gros oignon finement haché
2 gousses d'ail écrasées
1 cuillerée. à café de menthe séchée
4 cuillerées à soupe de feuilles
de coriandre hachées
50 g de raisins secs
sel et poivre

Préparation :
Préparez la farce. mettez la semoule dans un saladier, arrosez-la d'eau bouillante, remuez bien et laissez reposer jusqu'à absorption complète de l'eau. Chauffez une petite sauteuse, ajoutez les graines de coriandre et de cumin puis faitesles griller jusqu'à ce que leur arôme s'exhale puissamment. Réduisez-les en poudre puis ajoutez la cannelle. Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile dans une sauteuse, ajoutez les pignons et les amandes et faites-les dorer. Transférez-les sur du papier absorbant pour les égoutter. versez le reste d'huile dans la sauteuse. Lorsqu'elle est chaude, ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit fondant. incorporez l'ail et le mélange d'épices, faites frire le tout 2 minutes, puis ajoutez les pignons, la menthe, la coriandre, les raisins secs, le sel et le poivre. Ouvrez la pièce d'agneau, côté peau dessous, sur un plan de travail. Poivrez l'intérieur, puis garnissez de farce. Refermez et ficelez le gigot farci en lui donnant la forme d'une grosse saucisse.

Préchauffez le four à température maximale. Disposez l'oignon haché sur une plaque de four, posez le gigot sur le lit d'oignons et arrosez d'huile et de jus de citron. Enfournez le gigot, faites-le cuire 15 minutes puis baissez la température à 220 OC (th. 7). Poursuivez la cuisson 25 minutes de plus. Le gigot doit être rosé en son milieu. Retirez l'agneau du four, couvrez et laissez reposer dans un endroit tiède pendant une quinzaine de minutes avant de le découper. Servez le gigot accompagné de jeunes haricots verts.

Les viandes

TOURTE FARCIE

Temps de préparation : 40 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes
Ingrédients pour 4 personnes

12 feuilles de dioul, 300 g de viande hachée,
1 cuillère à thé de poivre noir, sel cannelle,persil,
2 cuillerées de smen, 4 œufs, 1 oignon

Préparation :
Mélangez convenablement la viande, poivre noir, sel, cannelle, persil haché et oignon râpé. Faites revenir le tout dans du smen. Aprés cuisson, battez les oeufs versez sur la préparation, remuez doucement et retirez aprés une minute. Mettez une cuillerée de smen dans une poele, chauffez, placez dans le fond 4 feuilles de dioul puis disposez en couronne 4 autres feuilles sur les premiéres.

Versez au centre la préparation suivant le fond, aplanissez la surface et rabattez les bords des feuilles en couronne. Recouvrez le tout avec les feuilles restantes en ayant soin de rentrer les bords vers l'intérieur de la poêle.Vous obtenez ainsi une tourte farcie. Faites dorer la premiére face, puis retournez la tourte et faites dorer la seconde face.

BEIGNETS FRITS

Temps de préparation : 1 heure 30
Temps de cuisson : 45 minutes
Ingrédients pour 4 personnes

INGREDIENTS PÂTE :
3 mesures de farine,1/2 mesure d'huile ou de beurre,
un peu de sel, 1 ou 2 œufs.
INGREDIENTS FARCE :
300 g de viande de mouton hachée,
1 oignon, sel, poivre, persil,
1 cuillère à soupe de smen, 3 œufs.

Préparation :
Préparez la pâte en mélangeant les ingrédients et ajoutez un peu d'eau. Pétrissez le tout jusqu'à ce que la pâte devienne consistante, de faàon à l'étendre au rouleau. Par ailleurs, mélangez viande, oignon râpé, sel, poivre, beurre. Faites cuire à feu doux 15 minutes, sans ajouter d'eau. Battez les oeufs dans une assiette et versez sur la viande, en remuant le tout. Retirez du feu et laissez refroidir.

Etendez la pâte au rouleau, coupez-la en disques au centre desquels vous déposerez une cuillerée de farce. Fermez en chaussons en soudant bien les bords. Faites frire dans une poele en mettant suffisamment d'huile pour que les chaussons soient dorés et croustillants. Servez chaud ou froid, selon les gouts.

FOIE ENROBÉ

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de Cuisson : 20 minutes
Ingrédients pour 4 personnes

Flochenfleur

500 g de foie,
250 g de tomates mures,
quelques gousses d'ail,
sel poivre noir,
huile, persil, farine.
INGREDIENTS POUR PREPARATION AU VINAIGRE :
500 g de foie,
2 ou 3 oignons verts,
poivre noir,
1 cuillère à soupe de vinaigre, sel

Préparation :
Coupez le foie en tranches, saupoudrez de sel et de poivre. Passez chaque morceau dans de la farine tamisée. Faites dorer dans de l'huile chaude.

D'autre part, pelez, épépinez et coupez les tomates en morceaux, ajoutez l'ail et le persil haché. Laissez cuire doucement à découvert pour obtenir un coulis épais, puis nappez-en le foie.

PREPARATION AU VINAIGRE 10 MINUTES :
Salez, poivrez le foie, faites-le frire. Coupez finement les oignons, ajoutez poivre noir, sel. Faites blondir dans un peu d'huile. Versez ensuite un demi-verre d'eau, puis ajoutez le vinaigre. Retirez et versez le tout sur le foie.

PINTADE FERMIÈRE LABEL ROUGE AUX CITRONS CONFITS ET AU FENOUIL

Flochenfleur

Ingrédients pour 4 personnes
Temps de préparation : 15 mn env
Temps de cuisson : 1 heure au four

1 pintade fermière Label Rouge en morceaux,
2 citrons confits, 3 bulbes de fenouil,
1 tête d'ail, 150 g d'olives violettes,
1 c. à s. de miel d'acacia,
1/2 c. à c. de quatre-épices,
2 pincées de gingembre en poudre,
1 c. à c. de poivre concassé,
1 c. à s. d'huile d'olive,
10 brins de coriandre, sel.

Préparation :
Allumez le four à 200°C. Coupez les citrons confits en quartiers, hachez-en 4 en petits cubes et réservez les autres. Versez le miel dans un bol, ajoutez les épices, les cubes de citron confit, 1 dl d'eau, et mélangez. Huilez un plat à four, posez-y les morceaux de pintade, versez dessus le miel épicé et tournez-les. Glissez au four et laissez cuire 25 à 30 minutes en tournant les morceaux de pintade de temps en temps. Nettoyez 2 bulbes de fenouil et coupez-les en quartiers ; détachez la tête d'ail en gousses, lavez et ciselez les brins de coriandre. Au bout de 30 minutes, baissez le four à 180°C. Ajoutez les olives, les quartiers de fenouil, l'ail, 1 dl d'eau si la sauce est trop courte, mélangez et laissez cuire encore 20 minutes en tournant de temps en temps.

Coupez le dernier bulbe de fenouil en fines lamelles (sur une râpe à chips), mettez-les dans un bol, arrosez-les d'huile d'olive, salez et tournez. Lorsque les morceaux de pintade sont dorés, retirez le plat du four et ajoutez la coriandre ciselée. Servez chaud accompagné de fenouil cru. Vous pouvez préparer ce plat à l'avance et le faire chauffer à feu doux, après avoir ajouté deux cuillères à soupe d'eau.

Crédit photo : Volailles fermières Label Rouge

BON MARIAGE AVEC :
Bordeaux blanc – Le Cygne de Château Fonréaud 2007 Château Fonréaud
Cépages : Sauvignon 65 %, Sémillon 20 %, Muscadelle 15 %
Dégustation : nez fruité ananas-papaye, noisette fraîche, avec une note citronnelle et un léger boisé. Bouche aromatique et fine, acidulée et agrumée avec des notes persistantes de poivre gris. Le vin rond, fruité et gourmand, moderne et séduisant, fera écho à la finesse de la pintade et au citron confit, le poivre gris apportant de la force à l'ensemble. Distribution : vente directe, cavistes (notamment à la Grande Épicerie du Bon Marché, Paris 7ème et à la Vinothèque de Bordeaux) Prix indicatif TTC départ cave : 15,00 euros Contact : Vignobles Chanfreau Château Fonréaud - 33480 Listrac-Médoc (33 (0)5 56 58 02 43 vignobles.chanfreau@wanadoo.fr - www.chateau-fonreaud.com

KEBAB KARAS D'ALEP AGNEAU AUX CERISES ACIDES ET À LA GRENADE

Ingrédients pour 4 personnes

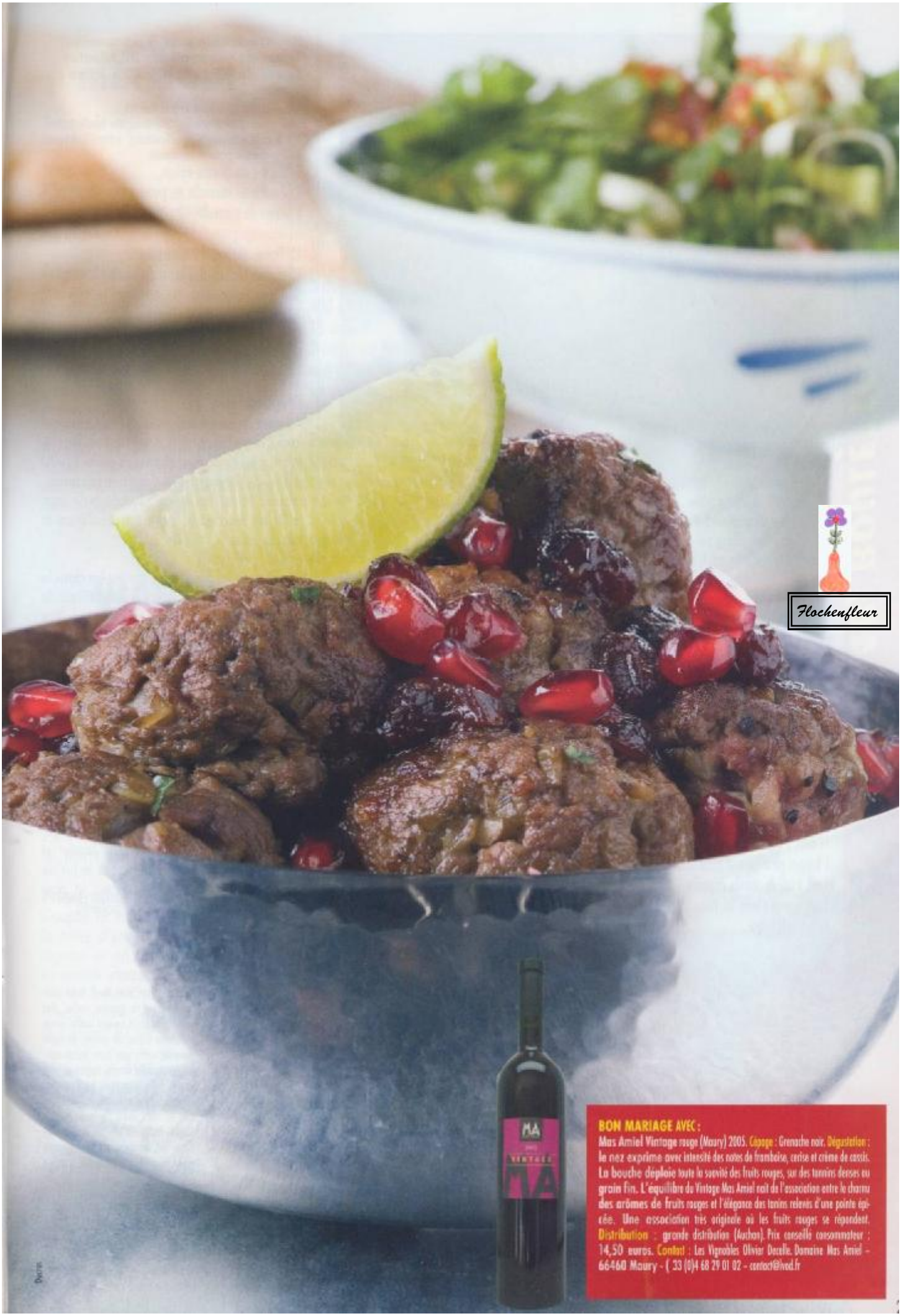
175 g cerises acides séchées
(ou 250 g de griottes au sirop)
20 cl d'eau (ou 10 cl d'eau
+ 10 cl du sirop des griottes)
1 cuillère à soupe de sucre
1 cuillère à table de mélasse de grenade
(ou 1/2 c. à soupe de vinaigre balsamique +
1/2 cuillère à soupe de cassonade)
1 jus de citron
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 cuillères à café de Pulpe d'Ail Ducros
1 Piment de Cayenne Ducros finement haché
2 cuillères à café de Coriandre Moulue Ducros
2 cuillères à café de Cumin Moulu Ducros
1 oignon finement haché
450 g de viande d'agneau hachée
2 cuillères à soupe de Persil
Première Saveur Ducros
Moulins Sel Saveur de Méditerranée
et Poivre Noir de Ducros
1 grenade pour décorer le plat terminé

Préparation :
Placez les cerises, l'eau (ou le sirop), le sucre et la mélasse de grenade (ou le vinaigre balsamique et le sucre) dans une casserole. Portez à ébullition puis laissez mijoter doucement environ 30 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et devienne sirupeuse. Ajoutez le jus de citron, puis réservez.

Pendant ce temps, dans une poêle, faites revenir doucement avec l'huile d'olive, l'ail, le piment, la coriandre et le cumin durant 1-2 minutes. Quand le mélange devient odorant, ajoutez l'oignon et faites cuire doucement 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il devienne tendre et doré.

Retirez de la poêle et incorporez à l'agneau haché avec la moitié du persil. Salez, poivrez, mélangez bien. Confectionnez des boulettes de la taille de tomates cocktail (environ 16 boulettes). Dans la même poêle, faites-les dorer entièrement, videz le liquide si nécessaire. Otez la viande de la poêle et égouttez-la sur du papier absorbant.

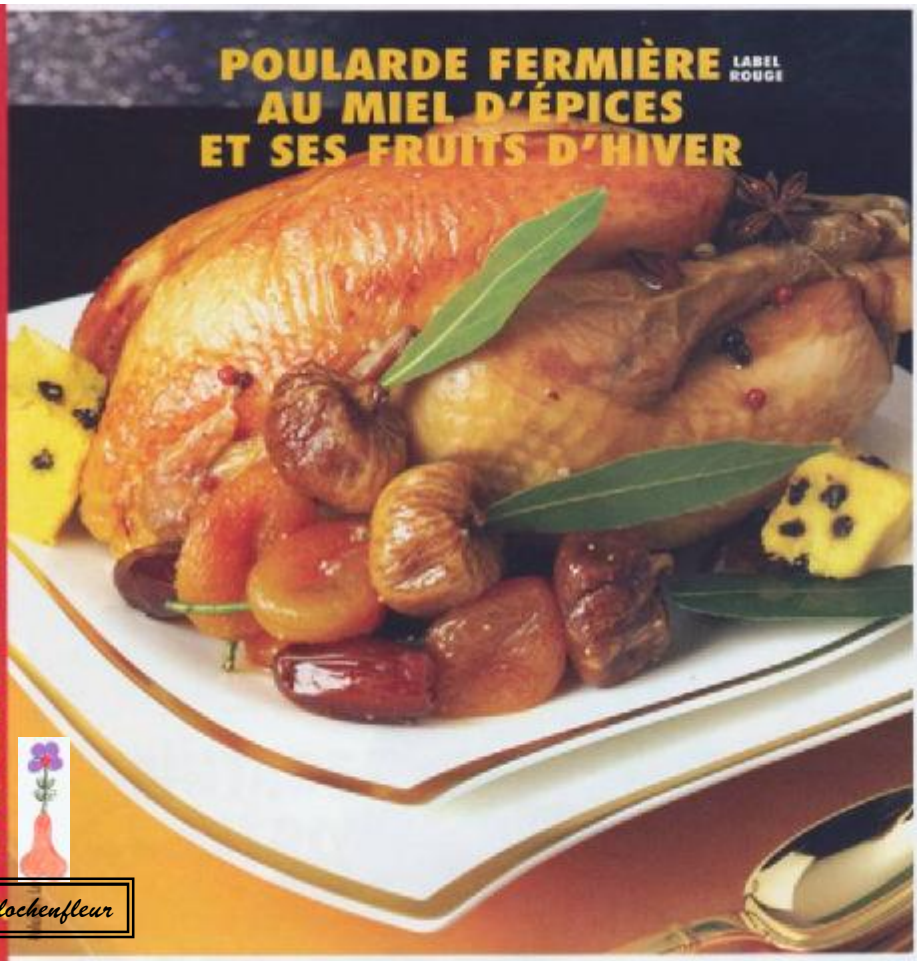
Déposez les boulettes dans la sauce aux cerises et faites chauffer quelques minutes, afin de combiner les arômes. Placez dans le plat de service et garnissez de graines de grenade fraîche. Saupoudrez de persil et servez chaud.



BON MARIAGE AVEC :
Mas Amiel Vintage rouge (Maury) 2005. Cépage : Grenache noir. Dégustation : le nez exprime avec intensité des notes de framboise, cerise et crème de cassis. La bouche déploie toute la suavité des fruits rouges, sur des tanins denses au grain fin. L'équilibre du Vintage Mas Amiel naît de l'association entre le charnu des arômes de fruits rouges et l'élégance des tanins relevés d'une pointe épicée. Une association très originale où les fruits rouges se répondent. Distribution : grande distribution (Auchan). Prix conseillé consommateur : 14,50 euros. Contact : Les Vignobles Olivier Decelle. Domaine Mas Amiel – 66460 Maury - (33 (0)4 68 29 01 02 – contact@lved.fr

Flochenfleur

POULARDE FERMIÈRE LABEL ROUGE AU MIEL D'ÉPICES ET SES FRUITS D'HIVER



Flochenfleur

Recette festive pour 6 personnes
Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 1 h 30 environ

1 poularde fermière Label Rouge,
100 g de miel d'acacia, 2 étoiles de badiane,
1 c à c de graines de coriandre,
1/2 c à c de poivre concassé,
1/2 c à c de quatre-épices,
1/2 c à c de cannelle en poudre,
1 bâton de cannelle, 2 pincées de piment.

En accompagnement :

12 figues sèches, 12 abricots secs,
12 dattes sèches, des brins de laurier,
500 g de polenta,
1/2 l de lait, 100 g de beurre,
50 g de raisins de Corinthe,
huile d'arachide, sel, poivre

Préparation :

Allumez le four thermostat 7. Posez la poularde dans un plat à four, huilez légèrement, glissez au four et laissez cuire 1 h 20 à 1 h 30. Versez le miel dans une casserole, ajoutez toutes les épices, le bâton de cannelle en morceaux, portez à ébullition et laissez cuire 2 minutes.

Rincez tous les fruits secs, mettez-les dans le miel, laissez cuire 5 minutes et retirez du feu. Préparez la polenta : versez 1 litre d'eau dans une casserole, ajoutez 1/2 l de lait, 80 g de beurre, salez, portez à ébullition et versez la polenta en pluie sans cesser de remuer avec une spatule. Continuez de tourner jusqu'à ce qu'elle soit cuite, ajoutez les raisins et laissez cuire encore 5 minutes.

Huilez légèrement un grand plat, versez-y la polenta, tassez, lissez le dessus, laissez refroidir, puis découpez-la en petits losanges. 30 minutes avant la fin de cuisson de la volaille, éliminez le gras de cuisson, versez le miel aux épices sur la poularde, posez autour les fruits secs et le laurier et remettez le plat au four. Déglacez le jus de cuisson, faites chauffer et servez la poularde entourée de fruits et de polenta.

BON MARIAGE AVEC :
Monastère de Saint Mont. Robe pourpre profond à nuance cerise. Nez explosif de fruits rouges confits cerise-framboise fraise, de poivre, de thym-romarin, enfin une note boisée-mentholée. Bouche ample, épicée et puissante, jolie structure harmonieuse entre fraîcheur et tanins veloutés, une note de tabac blond ; la finale persiste dans la fraîcheur. Les épices et la fraîcheur du vin en parfaite harmonie avec une poularde goûteuse...

Vente par correspondance :
Producteurs Plaimont
32400 Saint-Mont
Tel : 05 62 69 62 87
Prix indicatif TTC départ caveau
13,50 euros.
(également chez des cavistes)

BRIOUATS À LA VIANDE HACHÉE

Temps de préparation : 1 h 10 min
Temps de cuisson : 30 min
Ingrédients pour 6 personnes

30 feuilles de brikes, 1 kg de viande hachée
10 œufs, 2 Oignons hachés finement
1 Bouquet garni finement haché (coriande,persil)
1 cuil. à café de cannelle en poudre
3 cuil. à soupe d'huile, Sel, Poivre
Huile pour la friture

Préparation :

Dans une poêle mettez l'huile, les oignons, la viande hachée, coriande, persil, sel, poivre. Faites cuire 15mn à feu moyen jusqu'à absorption complète du jus. Incorporer les 8 oeufs battus en omelette au mélange et remuez constamment, sepoudrez de cannelle et poursuivez la cuisson en remuant pendant 5 minutes. Disposez une peu de farce sur les carrés de pâte et refermez en formant des chaussons triangulaires en pinçant les bords avec les doigts. Collez à l'aide d'un pinceau trempé dans l'œuf battu. Chauffer l'huile dans une friteuse jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude, faites frire dedans les briouats des 2 cotés. Servez les bien chaud

VIANDE DE MOUTON AU RIZ

Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 1 h
Ingrédients pour 6 personnes

1 kg. de viande de mouton,
1 oignon
1 c. à soupe de smen
1 pincée de cannelle
1 pincée de poivre noir
300 grs. de riz, 1 pincée de sel

Préparation :

Couper la viande en morceaux, hacher dessus l'oignon, assaisonner, ajouter smen, et faire revenir 10 mn., recouvrir d'eau, continuer la cuisson 30 mn. environ. Quand la viande est cuite, la retirer et laisser égoutter.

Ensuite faire dorer les morceaux de viande dans une poêle avec smen, puis trier et laver le riz, le faire cuire 20 mn. dans le jus de cuisson de la viande, ajouter une noix de beurre et un peu d'eau si nécessaire. Servir le riz dans un plat et garnir de morceaux de viande.

MÉCHOUI

Temps de cuisson : 3 heures
Ingrédients pour 6 personnes :

1 mouton
8 kg de beurre
5 cuillères à soupe de cumin
sel, poivre

Préparation :
Enduire le mouton de beurre et de sel. L'enfiler sur une solide broche, qui reposera sur 2 piques et maintiendra le mouton à 50 cm du sol. Le feu de bois doit être réparti de chaque coté du mouton et non en dessous.

Au bout de 3 heures environ de cuisson, retirer le mouton et le découper. Assaisonner de sel et de cumin. Servir chaud.

VIANDE AUX OLIVES

Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 1 h 10 min
Ingrédients pour 6 personnes

1 kg. de viande de veau
3 gousses d'ail, 1 petit oignon
150 grs. d'olives dénoyautées
1 feuille de laurier, 500 grs. de riz
30 grs. de beurre
2 c. à soupe de farine
sel, poivre noir

Préparation :
Couper la viande en morceaux de la taille d'une noix, hâcher dessus oignon et ail, assaisonner, ajouter la moitié du beurre. Faire revenir 10 mn à petit feu, arroser d' 1 litre d'eau, ajouter le laurier et continuer la cuisson 30 mn.

Entre temps dénoyauter et ébouillanter les olives pour les dessaler 10 mn, les égoutter, et les disposer sur la viande, baisser le feu et laisser encore cuire 20 mn. Délayer la farine dans une petite quantité d'eau froide, puis verser sur la viande, donner quelques bouillons, tout en remuant. Servir, accompagné de riz ébouillanté auparavant et beurré.

AGNEAU À L'ÉTOUFFÉE

Ingrédients pour 4 personnes :

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
500 g de gros oignons doux émincés
5 gousses d'ail écrasées
1 cuillerée à soupe de graines de cumin
2 cuillerées à café de graines de coriandre
3 clous de girofle, 8 côtes d'agneau
400 g de tomate pelées hachées
15 cl de bouillon de poule ou de légumes
2 cuillerées à soupe de pâte de tomates séchées
une grosse poignée de feuilles de coriandre
sel et poivre

Préparation :
Chauffez l'huile dans une grande sauteuse, ajoutez les oignons, salez et poivrez, puis faites-les revenir à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient fondants. incorporez l'ail lorsque les oignons sont presque cuits. Pendant ce temps, chauffez une petite sauteuse, ajoutez le cumin, la coriandre et les clous de girofle et faites revenir ces épices à sec jusqu'à ce qu'elles exhalent leurs arômes. Réduisez-les en poudre puis ajoutez-les au mélange d'oignons; étalez la moitié des oignons au fond d'une cocotte, transférez le reste dans un saladier.

Faites revenir les côtes d'agneau dans une sauteuse puis mettez-les dans la cocotte, sur le lit d'oignons. Couvrez du reste des oignons et des tomates. Incorporez le bouillon ou l'eau à la pâte de tomates puis ajoutez le jus ainsi obtenu au contenu de la cocotte. Couvrez et laissez mijoter la viande pendant 1 heure, jusqu'à ce qu'elle soit fondante. Retirez le couvercle en fin de cuisson s'il y a trop de liquide. Salez et poivrez, incorporez les feuilles de coriandre juste avant de servir.

POIVRONS VERTS FARCIS

Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 1 h 10 min
Ingrédients pour 6 personnes

1 kg. de viande de mouton
12 beaux poivrons verts et ronds
2 c. a soupe de smen, 2 oignons
500 grs. de viande rouge hachée
1 poignée de riz, 2 oignons
1 bouquet de persil, 100 grs. de chapelure
1/2 cuillère à café de cannelle, sel, poivre noir

Préparation :
Couper la viande en morceaux, râper dessus l'oignon, ajouter smen assaisonner avec 1/4 de cuillère à café de cannelle, 1/4 de poivre noir et le sel, mouiller d'1 petit verre d'eau, faire revenir 10 mn, recouvrir d'eau. Poursuivre la cuisson 30 mn. A part laver les poivrons, ôter, leur le trognon ainsi que les grains, les tremper dans de l 'eau bouillante 3 mn sans les faire bouillir, ensuite les retirer et laisser égoutter.

Préparer la farce avec la viande hachée, l' oignon et persil hache fine ment, assaisonner avec 1/2 cuillère à café de cannelle et 1/2 cuillère à café de poivre noir et le sel, ajouter smen et riz trie et lave bien malaxer le tout puis remplir les poivrons de cette farce.

A mi cuisson de la viande, baisser le feu et déposer dessus les poivrons, laisser cuire 15 mn; puis retirer les poivrons, les placer dans un plat allant au four, arroser avec un peu de leur sauce de cuisson. Saupoudrer de chapelure, introduire dans le four chaud, faire gratiner 1 mn. Servir avec viande et sauce qu'on aura garde au chaud.

PAIN DE VIANDE

Flochenfleur

Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 45 min
Ingrédients pour 4 personnes

500g de viande de bœuf hachée,
1 feuille aluminium
2 c. à soupe de persil haché
1 pincée de muscade
2 petits oignons
1 pincée de poivre noir, sel, 2 œufs

Préparation
Travailler ensemble la viande hachée et l'assaisonnement, incorporer les œufs entiers battus, les oignons et le persil hachés menu, jusqu'à ce qu'on obtienne un bon mélange. Bien enduire la feuille d'aluminium de beurre, rouler la viande en forme de rôti, la placer au milieu de la feuille d'aluminium et l'envelopper complètement. Mettre le tout sur une tôle, puis cuire au four moyen pendant 45 mn. Sortir du four, découper et servir chaud.

Les tajines

Les tajines DE POISSON, D'AGNEAU ...

TAJINE DE POISSON ET CALAMARS À L'AIL

Temps de préparation : 45 min
Temps de cuisson : 50 min
Ingrédients pour 4 personnes

1kg de poissons de rougets vidés, écaillés
300 g de pommes de terre,
200 g de carottes
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
1 poivron rouge,
1/2 bouquet de persil plat
1/2 bouquet de coriandre,
80 g de gousses d'ail
1 cuillère à soupe de paprika,
1 cuillère à soupe de cumin
1 dose de safran, 5 cl d'huile d'olive,
100 g d'olives violettes ,
25 cl de fumet de poisson
2 citrons verts, 1 citron confit au sel
Pour les calamars :
160 g de calamars nettoyés
120 g de crevettes grises,
100 g de riz basmati cuit
1/2 botte de coriandre,
15 cl d'huile d'olive, 1 tomate,
1 oignon rouge, 1 dose de safran
25 cl de fumet de poisson, sel, poivre

Préparation :
Préparez une marinade avec 15 cl d'huile d'olive, le persil et la coriandre hachés, les gousses d'ail écrasées, l'écorce du citron confit coupée en lanières ou en petits dés, le paprika, le cumin et le safran. Enduisez les poissons avec cette préparation et laissez mariner 2 heures. Faites sécher au four les citrons verts coupés en fines rondelles. Réservez.

Préparez les calamars : Portez le fumet à ébullition et plongez-y les crevettes quelques secondes. Décortiquez - les puis hachez-les avec la coriandre fraîche, l'oignon, la tomate, sel, poivre, l'huile d'olive et le safran. Ajoutez le riz. Farcissez les calamars de cette préparation et faites-les cuire au four chaud 15 min. Réservez.

Epluchez et coupez en rondelles les pommes de terre et les carottes. Coupez le poivron en lanières. Disposez tous ces légumes dans un grand tajine de cuisson (ne pas utiliser un plat de service ou de décoration) ou une cocotte en fonte. Ajoutez le concentré de tomate et le fumet de poisson. Déposez les poissons marinés par-dessus et démarrez la cuisson à feu vif. Lorsque le fumet bouillonne, couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 30 à 40 min. Dix minutes avant de servir, ajoutez les calamars, les olives et les rondelles de citron vert.

Flochenfleur

TAJINE DE BŒUF & FRUITS

Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 1 h
Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de viande de boeuf pour tajine
1 c. à soupe de ras el hanout
5 gousses d'ail, finement hachè
2 gros oignons, hachés finement
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 bonne pincée de safran
1 c. à soupe de sel
1/2 de piment en poudre
1 bâton de cannelle
8 figues sèches, 16 abricots secs
1 / 2 tasse de sucre
1 c. à thé d'eau de rose
8 gros pruneaux

Préparation :
Mélanger la viande et le ras el hanout épices avec l'oignon et l'ail. Mettez à reposer. Chauffer l'huile dans tajine. Mettez à dorer la viande dans l'huile chaude pendant quelques minutes jusqu'à ce que le mélange soit coloré. Ajouter le safran, sel et poivre. Ajouter le bâton de cannelle et juste assez d'eau à peine couvrir la viande. Mettre à cuire pendant 45 minutes.

Pendant ce temps, préparer les fruits. Mettez à confier les figues et les abricots dans une casserole et couvrir à peine avec de l'eau. Porter à ébullition, réglez le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes à couvert. Ajouter le sucre, l'eau de rose et les pruneaux et laisser mijoter pendant un supplément de 5 minutes. Laisser refroidir. Retirer le tajine du feu. La viande sera probablement bien moelleuse. Docorer le tajine avec les fruits secs et servez avec la semoule de couscous.

TAJINE DE LOTTE AUX GRAINES DE SÉSAME

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 25 environ
Ingrédients pour 4 personnes

600 gr de lotte, 50 gr d'olives noires dénoyautées
2 oignons, 2 poivrons rouges, 1 citron confit ,
15 cl de fumet de poisson, 1 pointe de safran
2 cuillérées à soupe de graines de sésame grillées
3 cuillérées à soupe d'huile d'olive
2 cuillérées à soupe de coriandre ou persil

Préparation :
Faites dessaler les olives dans de l'eau chaude pendant 5 mn. Dans une cocotte faites dorer les oignons émincés avec l'huile d'olive. Ajoutez la lotte coupée en tronçons, les poivrons taillés en lanières, le citron coupé en morceaux et les olives. Laissez revenir le tout pendant 5 mn.

Mouillez avec le fumet de poisson. Ajoutez le safran. Salez légèrement et poivrez. Laissez cuire à couvert à feu doux pendant 15 mn. 2 minutes avant la fin de la cuisson, incorporez la coriandre et les graines de sésame. Servez chaud.

Recette extraite de Marocco ! de Marie-Laure Tombini, aux Editions Mango. Photos et Stylisme : Marie-Laure Tombini.

Les tajines

Flochenfleur

TAJINE D'AGNEAU AUX OIGNONS

Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 1 h
Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg d'épaule d'agneau coupé en cubes
4 cuillères à soupe de feuilles de romarin frais, hachées très finement
6 gousses d'ail pelées, légèrement écrasées
6 cuillères à soupe huile d'olive extra vierge
3 cuillères à soupe de vinaigre,
500g de carottes pelées et coupées en bâtonnets
500g de petites pommes de terre
1 / 4 tasse d'huile d'olive, 1 / 2 tasse de farine
1 tasse de bouillon de poulet
2 tasses d'oignons de printemps, les racines et les tiges
2 cuillères à soupe de feuilles de persil haché,
1 c. à soupe zeste de citron, 2 brins de romarin frais
Sel et poivre noir fraichement moulu

Préparation :
Préchauffer le four à 200°C. Mélanger l'agneau avec le romarin, l'ail, l'huile et le vinaigre et laissez mariner au réfrigérateur pendant 1 heure. Bien que l'agneau est la marinade, blanchir les pommes de terre et les carottes. Dans l'eau bouillante salée faire cuire les pommes de terre et les carottes. Réservez.

Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole faire sauter à feu vif jusqu'à ce que l'huile commence à fumer. Retirer l'agneau de la marinade et assaisonner avec le sel et le poivre. Saupoudrer l'agneau avec la farine et remuez pour enrober. Faires revenir la viande dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elle ait une belle couleur dorée.

Placez les pommes de terre et carottes dans la casserole utilisée pour l'agneau. (L'huile d'olive aura beaucoup de saveur de l'agneau.) Assaisonner de sel et le poivre et faire sauter jusqu'à ce que légèrement caramélisé, environ 4 minutes. Remuez de temps en temps et réglementer la chaleur de telle sorte que légumes ne soient pas caraméliser trop sur un côté.

Transférer dans un plat ou grande assiette pour qu'ils puissent être répartis dans une seule couche. Ajoutez le bouillon à la poêle. Laisser mijoter et réduire de nouveau de moitié. Ajouter les dés d'agneau à la casserole et jetez doucement à intégrer la poêle avec la sauce. Ajuster l'assaisonnement avec du sel et du poivre, au goût.

Dans un plat allant au four, ajouter l'agneau, le bouillon de mélange et de romarin. Couvrir les placer dans le pré-four chaud pendant 45 minutes.

Ajouter les pommes de terre, les carottes et les oignons de printemps au ragoût. Mélanger soigneusement. Ajoutez de l'eau , si nécessaire, de. Continuer à faire cuire au four à couvert jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres, environ 10 minutes de plus. Ajouter le persil et le zeste de citron. Goûter et ajouter du sel et le poivre frais moulu en cas de besoin. Servir le tajine directement du plat allant au four.

TAJINE AUX TRIPES ET POIS CHICHES

Temps de préparation : 1 h
Temps de cuisson : 2 h
Ingrédients pour 6 personnes

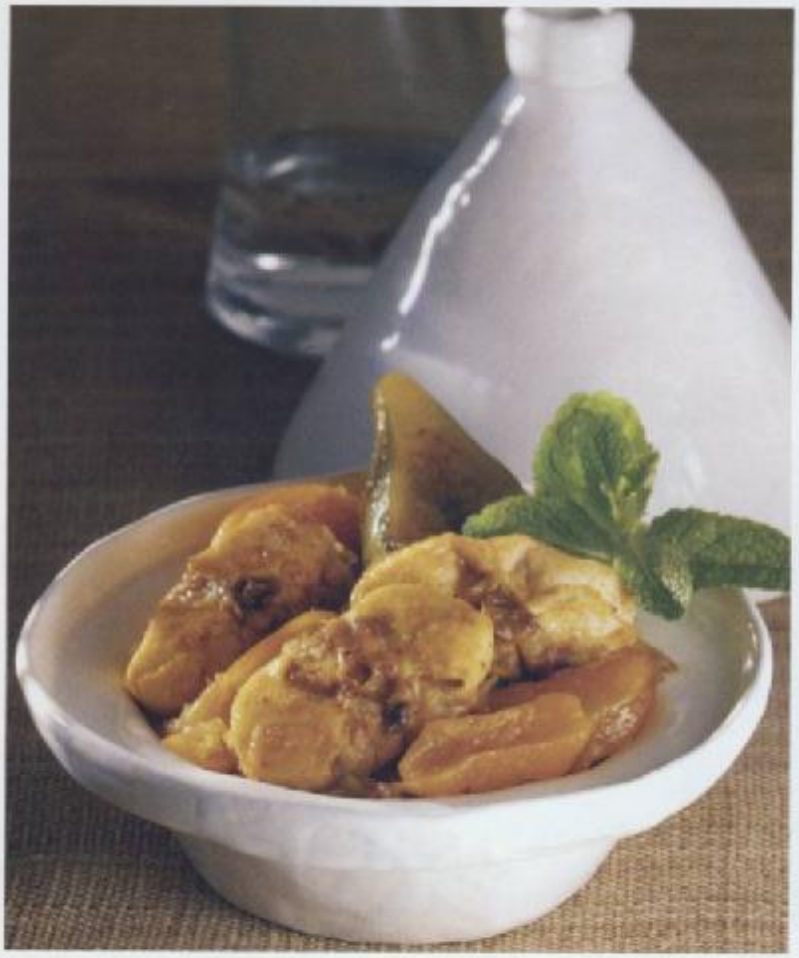
1kilo de tripes, 100 g de pois chiches trempés
4càs d'huile d'olive
2càs de concentré de tomate
1/2 càc d'harissa(ou de piment rouge moulu)
1/2 càs de coriandre moulue
1gros oignon, 1/2 càc de curcuma, sel poivre
pommes de terre et piments (facultatifs)

Préparation :
Nettoyer d'abord les tripes : faire bouillir de l'eau dans une casserole, y faire tremper les tripes quelques secondes puis les gratter à l'aide d'un grand couteau de cuisine bien aiguisé , ou , mieux encore, les mettre quelque secondes dans de la chaux vive, les rincer et les gratter. Mettre dans du gros sel, puis bien laver à grande eau.

Couper ensuite les tripes en gros morceaux , les assaisonner de coriandre , de curcuma ,d'harissa, de sel et de poivre et laisser de côté .Dans la cocotte -minute , couper l'oignon, mettre l'huile d'olive, les pois chiches, la tomate concentrée et laisser prendre quelques minutes. Ajouter les morceaux de tripes, couper d'assez d'eau et fermer la cocotte pour environ 45 minutes.(les tripes mettent beaucoup de temps à cuire)

On peut s'arrêter à ce niveau de la recette, servir avec des quartiers de citron et du persil haché, c'est la ch'menka de base. Quand les tripes sont bien cuites et s'écrasent facilement sous la pression des doigts, ajouter les rondelles de pommes de terre, les piments , laisser cuire encore, rectifier le sel et servir chaud

Les tajines DE POISSON, D'AGNEAU ...



TAJINE AUX HARICOTS

Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 1 heure 30
Ingrédients pour 8 personnes

300 g de viande sans os coupée en très petits morceaux,
2 cuillères à café de cannelle en poudre,
3 grains de poivre noir,
1 cuillère à soupe de chouch el-ouard,
4 cuillères à soupe d'huile,
1 poignée de haricots blancs,
1 grosse tomate,
1 tasse à thé de mie de pain rassis,
1 gros bouquet de persil,
6 oeufs, 150 g de gruyère râpé,
1 citron, sel.

Préparation :
Lavez la viande et assaisonnez-la de cannelle, de chouch el-ouard, de poivre et de sel. Faites revenir dans 3 cuillerées d'huile chaude. Ajoutez les haricots et la tomate écrasée dans un peu d'eau. Couvrez d'eau et laissez mijoter. Vous pouvez rajouter un peu d'eau si cela est nécessaire pour terminer la cuisson. Pilez la mie de pain, hachez le persil et ajoutez-les à la viande, ainsi que les oeufs et le fromage.

Malaxez le tout avec une cuillère de bois et versez dans un mou rond à hauts bords, préalablement huilé. Mettez a four chaud (thermostat 7). Lorsque le dessus est bien doré, sortez le tajine du four et Démoulez pendant qu'il est chaud. Servez avec des quartiers de citron.

TAJINE DE RÂBLE DE LAPIN TRANCHÉ AUX ABRICOTS SECS ET FIGUES

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 à 20 minutes
Ingrédients pour 4 personnes

8 morceaux de râble tranché fin de lapin
100 g d'abricots secs
2 figues fraîches
5 échalotes
20 dl d'eau
1 cuillère à soupe de miel
5 gr de coriandre en poudre
5 gr de gingembre en poudre
5 gr de cumin en poudre
5 gr de raz el hanout en poudre
Sel fin, une pincée de Piment d'Espelette
Huile d'olive

Flochenfleur

Préparation :
Coupez les abricots en 2. Les recouvrir avec 20 dl d'eau pour qu'ils se gonflent. Dans une cocotte en fonte préalablement huilée, faites dorer les morceaux de râbles de lapin et les échalotes coupées en fines lamelles. Assaisonnez de sel fin et d'une pincée de piment d'Espelette.

Retirez les morceaux de râble le lapin et les échalotes et réservez . Ajoutez dans la cocotte les abricots et leur eau ainsi que les figues coupées en 2 ou en 4. Faites cuire à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau. En fin de cuisson, ajoutez une cuillère de miel et laissez légèrement caraméliser. Dans la cocotte, mélangez les morceaux de lapin, les échalotes et les épices et laissez mijoter 10mn. Dressez dans un plat à tajine et servez chaud.

Lapin de France Recette de Grégory Coutanceau
Le Comptoir des Voyages, 22, Rue Saint Jean du Pérot, 17000 La Rochelle
Photographe : Christian Adam Styliste : Isabelle Dreyfus

TAJINE AUX COINGS

Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 2 heures 30
Ingrédients pour 8 personnes

800 g de viande de boeuf ou de veau coupée en morceaux,
3 cuillères a soupe de beurre,
1 bonne pincée de cannelle en poudre,
1 cuillère à café de chouch el-ouard,
1 oignon 150 g de sucre en poudre,
1 kg de coings,
2 cuillères à soupe de vinaigre,
poivre blanc moulu, sel.

Préparation :
Faites revenir la viande dans le beurre avec la cannelle, le chouch el-ouard, du sel et du poivre. Ajoutez l'oignon coupé finement et couvrez d'eau. À mi-cuisson ajoutez le sucre et les quartiers de coings épluchés. Ajoutez au besoin une petite tasse d'eau et, 10 minutes avant de servir, le vinaigre. Servez chaud ou froid.

Flochenfleur

TAJINE DE PINTADE AUX PÊCHES

Temps de préparation : 35 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes
Ingrédients pour 6 personnes

1 boîte de Pêches demi-fruits 850g St Mamet
1 pintade coupée en morceaux
1 cuillerée à café de noix de Muscade
1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre
1 cuillerée à soupe de Maïzena
1 citron, huile d'olive, sel, Poivre

Préparation :
Egouttez les pêches et réservez le sirop.Dans un cocotte, faites dorer les morceaux de pintade avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Arrosez avec le sirop des pêches. Ajoutez la noix de muscade, la cannelle et le jus de citron.

Ajoutez deux verres d'eau. Laissez cuire à couvert pendant 30 mn à feu moyen.Liez la sauce avec la Maïzena. Ajoutez les pêches et laissez mijoter quelques minutes. Vérifiez l'assaisonnement. Servez très chaud. Servez ce plat avec de la semoule de blé. Vous pouvez remplacer la pintade par du lapin. © St Mamet

Flochenfleur

TAJINE MAISON

Temps de préparation : 50 mn
Temps de cuisson : 1 heure 40
Ingrédients pour 8 personnes :

Flochenfleur

500 g de viande de mouton sans os coupée en très petits morceaux,
1 grosse pincée de cannelle en poudre,
100 g de beurre, 2 oignons,
1 tasse à thé de mie de pain rassis, 250 g de gruyère râpé,
12 feuilles de brick, 1 oeuf, 1 citron poivre blanc moulu, sel.

Préparation :
Assaisonnez la viande de cannelle, de poivre et d'une pincée de sel. Faites-la revenir dans une cuillerée de beurre. Ajoutez les oignons finement hachés et laissez fondre doucement. Couvrez ensuite d'eau et faites cuire jusqu'à évaporation complète, ou presque, car il faut que le tajine reste moelleux

Lorsque la viande est cuite, mélangez-la au fromage et au pain rassis pilé. Beurrez les feuilles de brick mettez-en 6 dans un plat rond en pyrex beurré, une à une, puis versez le tajine dessus. Recouvrez des 6 autres feuilles. Soudez les bords avec un blanc d'oeuf et dorez la surface au jaune. Faites cuire à four doux (thermostat 4-5) jusqu'à ce que les feuilles de brick soient bien dorées et croustillantes. Servez chaud avec des quartiers de citron.

Allongez la sauce avec un verre d'eau si elle parait trop réduite. Ajoutez les variantes, les capres dessalées et le citron à la saumure coupé en quartiers. Faites cuire pendant 2 minutes. Servez cette préparation chaude, pour accompagner la viande de mouton, de boeuf ou meme le poulet.

TAJINE AUX POMMES DE TERRE

Temps de préparation : 30 mn
Temps de Cuisson : 1 heure 40
Ingrédients pour 6 personnes :

300 g de viande de mouton sans os coupée en très petits dés,1 cuillère à café de cannelle en poudre, huile,1 oignon, 500 g de pommes de terre,
200 g de gruyère râpé,6 oeufs,
1 bouquet de persil, poivre blanc moulu, sel.

Préparation :
Lavez et essuyez la viande. Assaisonnez de cannelle, de sel et de poivre. Faites revenir dans 3 cuillerées d'huile chaude, puis ajoutez l'oignon coupé finement. Couvrez d'eau et laissez mijoter tout doucement.

Epluchez lavez et essuyez les pommes de terre, coupez-les en dés et faites-les frire à l'huile chaude dans une grande poele. Egouttez la viande et mélangez-la avec le fromage, les pommes de terre frites et les œufs, un à un. Vérifiez l'assaisonnement. Versez le tout dans un moule largement huilé. Faites cuire à four moyen (thermostat 6) pendant 25 minutes et servez décoré de persil en branches.

TAJINE DE POULET AU CITRON ET AUX OLIVES VERTES

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 45 mn
Ingrédients pour 4 personnes :

4 citrons, 4 cuisses de poulet (ou un petit poulet en morceaux), 150g d'olives vertes dénoyautées, 1 oignon, 1 gousse d'ail, paprika, cumin, 100g d'amandes émondées,
2 cuillères d'huile d'olive, sel, poivre.

Préparation :
Peler les citrons à vif puis les détailler en tranches. En réserver un à ajouter en fin de cuisson. Hacher l'oignon et l'ail. Les faire revenir en cocotte* dans l'huile d'olive.

Ajouter les épices (paprika, cumin) puis faire revenir le poulet quelques minutes. Ajouter ensuite les 3 citrons tranchés, les olives vertes dénoyautées et les amandes.

Saler (peu), poivrer. Laisser mijoter 40 minutes et ajouter le citron restant. Cuire encore 5 minutes. Servir bien chaud avec une semoule (grains moyens) aux raisins secs. * ou dans un plat à tajine. Recette et photo : Aprifel

TAJINE AUX BOULETTES DE FROMAGE

Temps de préparation : 1 heure
Temps de cuisson : 1 heure 30
Ingrédients pour 4/6 personnes :

500 g de viande (gigot), 1 oignon,
1 cuillerée de smen ou d'huile,
sel poivre noir, cannelle,
400 g de viande hachée,
100 g de graisse de rognon,
50 g de fromage blanc salé,
1 oeuf, 1 jus de citron,
sel, poivre noir, persil.

Préparation :
Préparez la sauce avec la viande coupée en morceaux, l'oignon râpé, smen, poivre noir, sel, un peu de cannelle et un verre d'eau. Laissez mijoter sur feu moyen. Aprés cuisson de la viande, ajoutez environ un demi-litre d'eau.

Par ailleurs, mélangez viande hachée, oignon râpé, graisse écrasée, fromage, oeuf sel, poivre et persil haché menu. Formez des boulettes que vous passez à la farine et faites frire. Aprés friture, versez ces boulettes dans la sauce et laissez mijoter sur feu doux durant 5 minutes. Servez avec un jus de citron.

TAJINE DE POULET ET CONFITURE DE COINGS BONNE MAMAN À L'ORIENTALE

Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 45 m
Ingrédients pour 4 personnes :

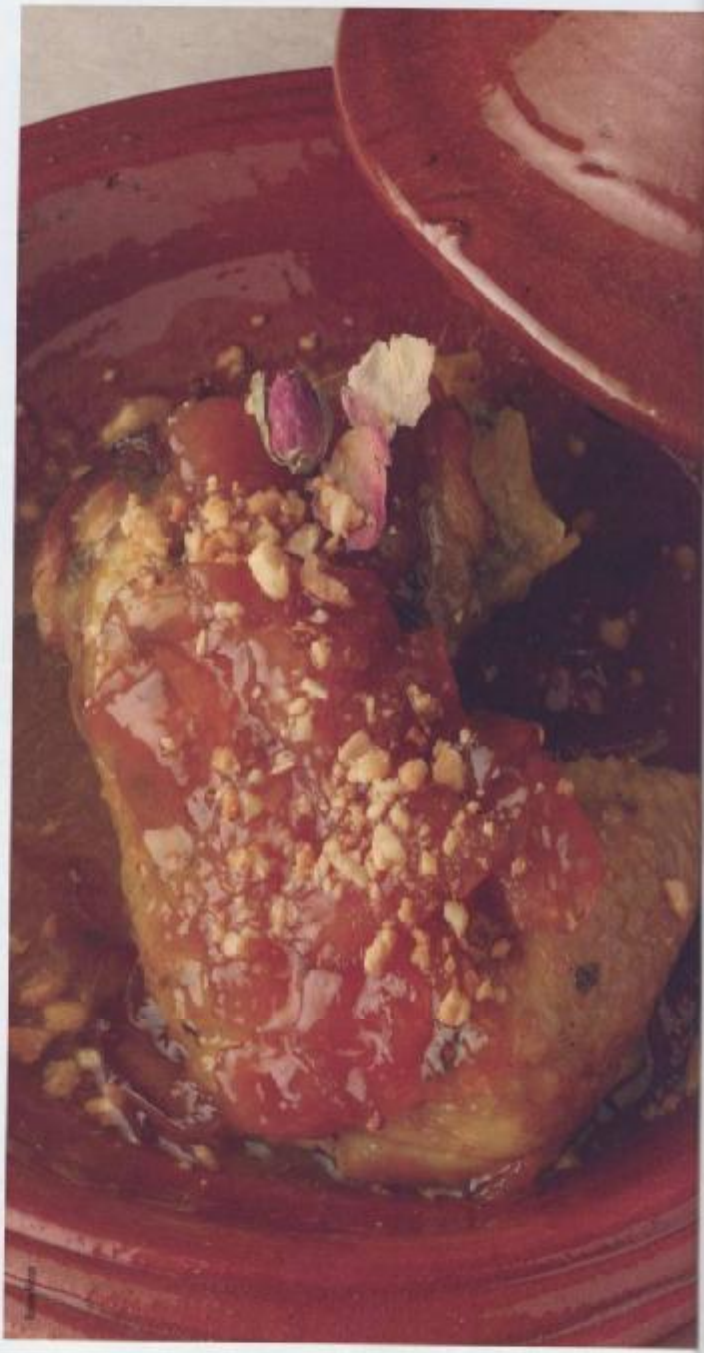
Pour le poulet :
1 poulet de 1,5 kg coupé en morceaux
2 oignons, 2 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à café de sel
1 cuil. à café de poivre
1 cuil. à café de safran (en filaments)
2 bâtons de cannelle
1 cuil. à café de gingembre
25 cl d'eau
1 cuil. à café de sésame blanc

Flochenfleur

Pour la purée de coings :
250 gr de confiture de Coings en Morceaux Bonne Maman
100 g de poudre d'amandes

Préparation :
Couper le poulet en quatre ; éplucher et râper les oignons. Dans une marmite à fond épais, mettre l'huile à chauffer. Ajouter les morceaux de poulet, salez, poivrez. Ajouter le safran, les bâtons de cannelle, le gingembre, les oignons râpés et faire revenir le tout à feu doux pendant 4 à 5 min en retournant le poulet sur toutes ses faces. Versez l'eau tout autour, couvrir et laisser cuire encore 45 min.

Dresser les morceaux de poulet sur un plat de service, les napper de confiture de coings et parsemer de grains d'amandes pillées, puis arroser avec la sauce du poulet. Servir chaud.



TAJINE D'AGNEAU AUX AUBERGINES

Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 1 heure 40
Ingrédients pour 4 personnes :

3 cuillères à soupe d'huile,
1 kg de gigot coupé en morceaux,
3 gousses d'ail,
2 cuillères à café de concentré de tomate,
1 kg d'aubergines,
3 cuillères à soupe de vinaigre,
1 tasse à thé de mie de pain ou de chapelure,
6 œufs, 1 bouquet de persil,
100 g de gruyère râpé, beurre,
Poivre blanc moulu, sel.

Préparation :
Faites revenir dans l'huile chaude les morceaux de viande désossée avec 1, ail pilé, du sel et du poivre. Ajoutez le concentré de tomate et laissez fondre pendant 3 minutes.

Couvrez d'eau et laissez mijoter pendant une heure. Epluchez les aubergines, coupez les en rondelles et mettez les progressivement dans l'eau vinaigrée pour qu'elles ne noircissent pas. Essuyez les et faites les frire à grande friture, sans les laisser trop prendre couleur. Egouttez-les.

Mélangez bien la mie de pain (ou la chapelure) avec les oeufs et le persil haché. Ajoutez le fromage râpé et la viande égouttée. Disposez dans un plat à four bien beurré, en alternant une couche d'aubergines et une de farce. Faites dorer à four chaud (thermostat 7) pendant 10 minutes.

TAJINE AU FROMAGE

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 1 heure 40
Ingrédients pour 6 personnes :

250 g de viande de mouton sans os,
1 gigot ou 1 épaule de préférence,
coupée en petits dés,
1 cuillère à café de cannelle en poudre,
1 cuillère à soupe de chouch el-ouard,
3 cuillères à soupe d'huile,
1 oignon,1 tomate,
250 g de gruyère râpé,
1 tasse à thé de mie de pain rassis,
lait, 6 oeufs beurre,
poivre blanc moulu, sel.

Préparation :

Lavez la viande et assaisonnez-la de cannelle, de chouch el-ouard, de sel et de poivre. Faites revenir dans l'huile chaude, ajoutez l'oignon finement coupé, puis la tomate épluchée et épépinée. Couvrez d'eau et laissez cuire jusqu'à réduction de la sauce.

Mélangez alors le fromage avec la mie de pain trempée dans un peu de lait. Malaxez le tout, puis ajoutez les oeufs, un à un, en tournant sans arrêt. Versez dans un moule beurré et faites cuire à four modéré (thermostat 6). Servez chaud.

TAJINE DE PIED DE VEAU AUX TOMATES ET POIS CHICHES

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 2 h
Ingrédients pour 4 personnes :

2 pieds de veau fendus en 2 et nettoyés
5 tomates, 1 gros bol de pois chiches
3 oignons jaunes, 4 gousses d'ail
1 c. à soupe de cumin en grains
1 c. à soupe de coriandre en grains
1 c. à café de gingembre en poudre
1 filet d'huile d'olive

Préparation :

Pelez et coupez finement l'ail et les oignons. Dans une cocotte, faites-les revenir avec l'huile d'olive et les épices, mélangez et couvrez. Laissez cuire à feu doux 5 minutes. Ajoutez les pieds de veau, mélangez et laisser cuire 5 minutes à couvert. Ajoutez les tomates rincées et coupées en 8, mélangez et faites cuire 5 minutes à couvert. Recouvrez ensuite d'eau les ingrédients, mélangez. Laissez cuire à couvert et à feu moyen pendant 1 heure. puis ajoutez les pois chiches et finir la cuisson (1 h) Mélangez de temps à autre et ajoutez un peu d'eau si cela attache. Dégustez avec de la semoule de blé ou du boulgour.

TAJINE AUX ÉPINARDS

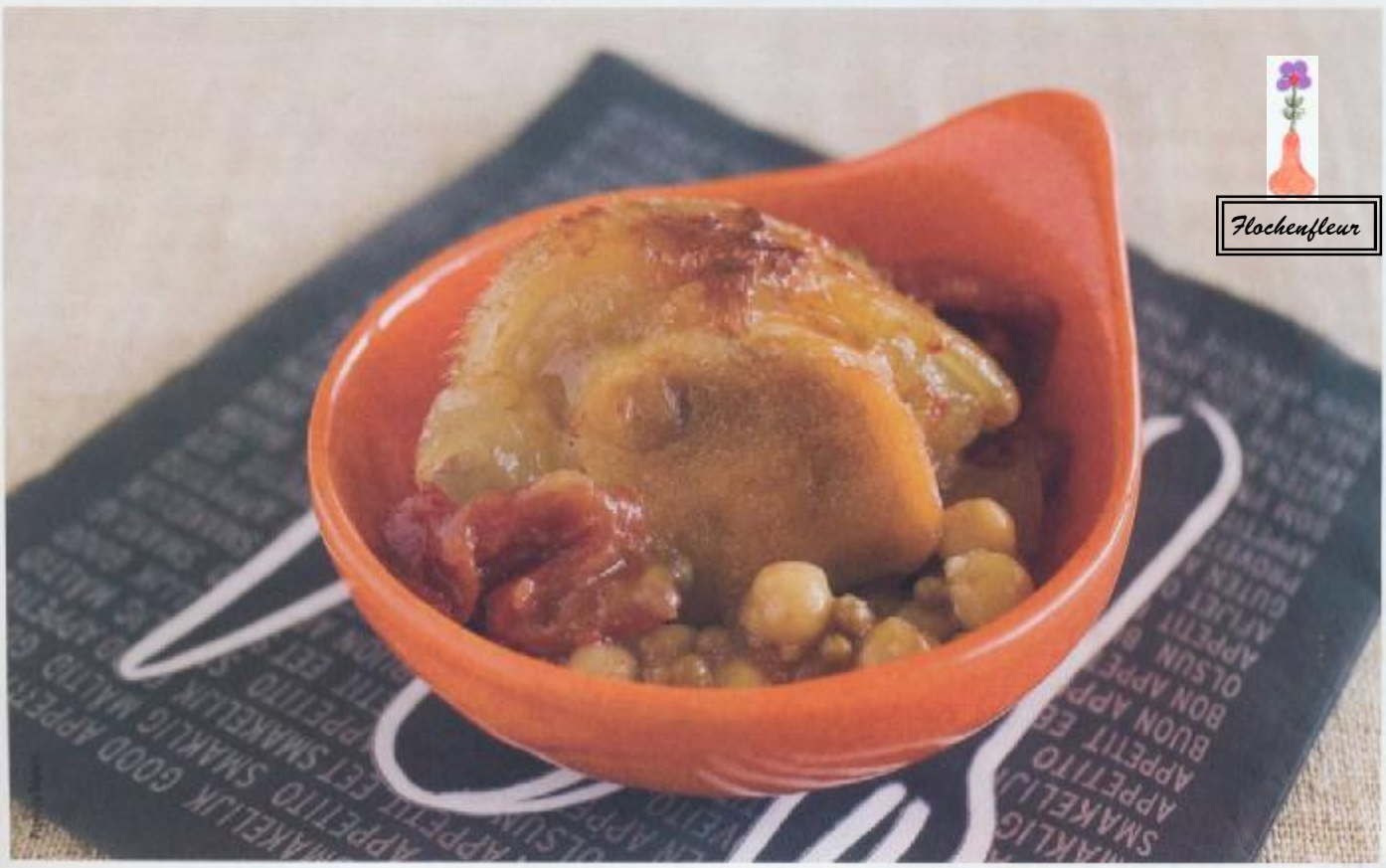
Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 1 heure 45
Ingrédients pour 8 personnes :

1 kg d'épinards, 5 cuillères à soupe d'huile,
1 cuillère à café de cannelle en poudre,
300 g de viande de mouton coupée en petits dés, 1 oignon,
1 poignée de haricots blancs ou de pois chiches trempés la veille, 150 g de gruyère râpé,
1 tasse à thé de mie de pain rassis,6 oeufs,
beurre poivre blanc moulu, sel.

Préparation :

Lavez les épinards à plusieurs reprises, puis hachez-les grossièrement. Mettez-les à fondre à feu doux dans 3 cuillerées d'huile chaude avec la cannelle, du sel et du poivre, en tournant doucement pour qu'ils ne brulent pas. Laissez refroidir. Faites revenir la viande dans 2 cuillerées d'huile chaude en l'assaisonnant.

Ajoutez l'oignon coupé finement, puis les haricots (ou les pois chiches) trempés et enfin les épinards. Couvrez juste d'eau et laissez mijoter jusqu'à cuisson complète et réduction de la sauce. Ajoutez le gruyère à la mie de pain rassis et pilé. Mélangez le tout avec les oeufs, un à un. Versez dans un moule beurré et faites cuire à four moyen (thermostat 6). Servez très chaud.



Flochenfleur

Les couscous

Les couscous ROYAL, KABYLE, D'ESSAOUIRA...

Flochenfleur

COUSCOUS AU BEURRE

Temps de préparation : 45 mn
Temps de cuisson : 1 h
Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

500 g de couscous moyen,
125 g de beurre,
1 branche de menthe fraîche
Pour la sauce :
1 l de lait,
8 petites courgettes,
125 g de pois chiches,
1 cuillerée à café de cumin,
1 branche de persil,
2 clous de girofle,
1 pincée de cannelle,
1 cuillerée à café d'épices pour couscous,
quelques grains de coriandre,
sel et poivre.

Préparation :

Étaler le couscous sur un grand plat et l'arroser d'un grand verre d'eau salée. Laisser gonfler jusqu'à absorption complète. Remplir aux 2/3 la partie basse du couscoussier, et y jeter 2 ou 3 feuilles de menthe fraîche. Porter à ébullition.

Mettre le couscous dans la partie supérieure du couscoussier, posée sur la marmite d'eau bouillante.. Dès que la vapeur passe à travers la graine, compter 20 mn de cuisson, en remuant de temps en temps à la fourchette. Pendant ce temps, sortir le beurre du réfrigérateur pour le mettre à température ambiante. Transvaser alors la graine du couscoussier dans un plat. Remuer à la fourchette pour bien séparer les grains. Asperger d'eau tiède salée. Laisser gonfler 5 mn.

Répartir 1/3 de beurre en petits morceaux, en remuant à la fourchette, jusqu'à ce qu'il soit fondu et bien réparti. Remettre à cuire à la vapeur 20 mn. Recommencer la même opération une deuxième fois et remettre à cuire 20 mn. Penser à remplacer l'eau évaporée dans la marmite entre chaque cuisson. Après la troisième cuisson, répartir le dernier tiers de beurre et servir parsemé de noix de beurre frais.

Préparer la sauce. Faire cuire à feu moyen pendant 15 mn les aromates et les épices dans le lait. Passer au chinois et remettre à cuire avec les courgettes coupées en morceaux et les pois chiches pendant 20 mn. Servir avec la graine bien chaude.

BERKOUKES

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson :1 h 30 min
Ingrédients pour 4 personnes :

500g de berkoukes
3 oignons, 250 g de lentilles,
250 g de pois chiches, 250 g de fèves sèches
3 tomates, 3 c. à café de concentré de tomates
1 c. à café rase de gingembre
1 bouquet de coriandre et persil
1 c. à café rase de poivre noir
1 c. à café de carvi en poudre
1 c. à café de curcuma, safran, sel
1 cube de bouillon de poulet
huile de tournesol

Préparation :

Faire tremper les pois chiches et les fèves dans de l'eau pendant une nuit ou 12 h. Faire cuire les lentilles dans une casserole à part et égoutter. On procède ainsi car l'eau de cuisson des lentilles est de couleur brune - noire, ce qui n'est aps très appréciée. Le Berkoukes doit être «doré». Hacher les oignons, éffeuiller la coriandre et le persil, on n'utilise pas la tige, puis émincer finement.

Faire chauffer l'huile, y plonger l'oignon, le coriandre et le persil puis les tomates concassées. Ajouter le épices et le concentré de tomate. Si vous voulez ajouter de la viande, incorporer là à ce stade et faire dorer. Faire revenir cette farce 10 min.

Mouiller avec 2 L d'eau environ puis ajouter le cube de bouillon de légumes, ce dernier est facultatif mais il apporte une bonne saveur. Porter à ébullition. Ajouter les pois chiche et les fèves égoutés et faire cuire sous pression 40 minutes. Dès que l'ensemble est bien cuit, ajouter le berkoukes et les lentilles cuites et laisser cuire 10 à 15 minutes.

Remuer souvent à l'aide d'une cuillère en bois pour que les graines n'attachent pas au fond de la cocotte. C'est cuit dès que les berkoukes ont doublé de volume et la sauce ets bien épaisse. Il est possible de rajouter de l'eau pour avoir un Berkoukes plus liquide tel un potage. Ajouter quelques pincées de Carvi fraîchement moulu. Servir dans un grand plat, y placer un noyau de datte et mélanger. Déguster chaud.
Ce plat se conserve très bien au frais, réchauffer le en ajoutant quelques cuillères à soupe d'eau car il forme une pâte consitante à cause du la basse température.

COUSCOUS AU MÉROU

Temps de préparation : 45 min
Temps de cuisson : 1 h 15 min
Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de semoule fine
500 g de mérou
100 g de pois chiches
300 g de chou blanc
300 g de courgettes
2 piments verts, 1 oignon
200 g de tomates pelées
2 oignons frais
1 piment rouge (facultatif)
200 g de pommes de terre
100 g de concentré de tomates
50 g de harissa
5 g de paprika
5 g de cumin en poudre
20 g de beurre salé
25 cl d'huile d'olive
Sel, poivre noir

Préparation :

Versez dans la marmite du couscoussier 20 cl d'huile d'olive. Faites revenir pendant environ 10 min, l'oignon coupé en lamelles, le concentré de tomates la harissa et le paprika. Ajoutez les tomates pelées, les pommes de terre épluchées et les pois chiches trempés la veille.

Mouillez les légumes avec 2 Litres d'eau et portez à ébullition. Sale, la semoule et versez le restant d'huile d'olive. Malaxez avec les mains et ajoute: de l'eau. Laissez reposer environ 5 min.

Fraisez la semoule et mettez-la dans la passoire du couscoussier. Laisse: cuire environ 25 min et réservez. Ajoutez dans le bouillon Le chou coupl en 2, les courgettes coupées en tronçons, les oignons frais, Les piments vert et le rouge.

Assaisonnez les darnes de mérou avec Le sel, le poivre et le cumin. Mettez les dans le bouillon. Laissez cuire environ 15 min. Incorporez le beurre sale dans la semoule. Mélangez avec les mains. Versez dessus Le bouillon en commençant par la graisse. Dressez Le couscous dans les assiettes.

Les couscous

COUSCOUS AUX TROIS POIVRONS

Temps de préparation : 25 mn
Temps de cuisson : 7 mn
Ingrédients pour 6 personnes :

500 g de couscous précuit,
1 poivron rouge, 1 poivron orange, 1 poivron vert,
2 oignons hachés, 1 cuillerée à café d'huile,
90 g de beurre, sel et poivre.

Préparation :
Faire griller les poivrons, les éplucher, les égrener et les couper en gros dés. Faire fondre les oignons dans 40 g de beurre. Mesurer le volume du couscoussier et mesurer le même volume d'eau. Mettre cette eau à bouillir avec l'huile et le sel.

Hors du feu, verser le couscous en pluie en mélangeant avec une cuiller en bois. Laisser gonfler 7 mn jusqu'à absorption complète du liquide. Rapidement avec une fourchette, détacher les grains et incorporer le reste du beurre en parcelles. Ajouter les poivrons et rectifier l'assaisonnement. Verser dans un plat de service préalablement chauffé et servir accompagné d'une viande, d'une volaille ou d'un poisson, grillés ou rôtis.

COUSCOUS À L'AGNEAU ÉPICÉ

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 15 min
Ingrédients pour 4 personnes :

300g de couscous précuit
4 steaks d'agneau gigot (environ 600g)
4 c. à soupe de pâte de harissa
du persil ciselé du persil ciselé
1 c. à café de curry, 1 c. à café de cumin

Préparation :
Mélanger 1 c. à soupe de harissa dans un saladier, remplir avec 400 ml d'eau bouillante, puis verser le couscous dedans. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes. Mélanger avec une fourchette.

Chauffer une poêle. Mettez l''agneau coupé en lanières, puis faire frire pendant 1 min de chaque côté. Assaisoner avec les épices et le persil et le reste de harissa. Laisser cuire encore 2 minutes de chaque côté, retirez de la poêle. Ajouter une louche d'eau à la casserole, puis faites bouillir pour avoir une sauce. Servez l''agneau avec la sauce arrosé de la sauce et décoré avec le persil ciselé.

Flochenfleur

COUSCOUS MINUTE

Temps de préparation : 1 h
Temps de cuisson :1 h pour le bouillon + 5 mn par tournée pour les boulettes
Ingrédients pour 6 personnes :

1 kg d'épaule d'agneau sans os,
500 g de semoule à couscous pré-cuite,
6 carottes, 6 navets, 3 courgettes,
1 branche de céleri, 4 branches de persil,
1 boîte de tomates pelées au naturel,
2 oignons, 2 cubes de bouillon de volaille,
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 œuf entier,
75 g de parmesan, 100 g de chapelure blanche,
farine, huile d'arachide, harissa, cayenne,
80 g de beurre, sel et poivre.

Préparation :
Éplucher les légumes, les laver, les couper en morceaux et les mettre dans un faitout avec le céleri, le persil et les tomates. Faire cuire 1 h avec 2 l d'eau froide salée et poivrée et 2 cubes de bouillon de volaille. Hacher les oignons et les faire blondir 5 mn à l'huile d'olive.

Mixer l'agneau, l'ajouter aux oignons et laisser cuire 5 mn. Verser dans une terrine avec l'œuf, une pointe de cayenne et la chapelure blanche. Remuer et façonner des petites boulettes. Réserver. Verser la semoule dans un saladier, la mouiller avec la quantité d'eau indiquée sur l'emballage, la malaxer avec les mains en ajoutant 80 g de beurre, la couvrir et la tenir au chaud au bain-marie.

Rouler les boulettes de viande dans un peu de farine et les mettre frire à la poêle avec un peu d'huile chaude. Laisser cuire 5 mn chaque tournée. Poser les boulettes sur un plat garni de papier absorbant. Pour servir, verser le bouillon et les légumes dans une soupière, dresser la semoule et les boulettes sur un grand plat et ne pas oublier l'harissa.

Les couscous ROYAL, KABYLE, D'ESSAOUIRA...

COUSCOUS KABYLE À LA VIANDE

Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 1 h
Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de couscous fin
4 morceaux de gigot avec os
1 c. à s. de concentré de tomates
2 tomates, 1/2 c. à c. de coriandre moulue
1 c. à c. de paprika, 1 piment vert
25 g de beurre rance, 1 gros oignon
2 courgettes moyennes, 2 carottes, 2 navets
2 gousses d'ail, 1 botte de coriandre

Quelques cardes

Préparation :
Disposez dans la marmite, la viande, l'oignon haché, l'ail et la coriandre moulue pilés, les tomates râpées, le sel, le poivre et 2 c. à s. d'huile. Faites revenir 8 min. Ajoutez la coriandre hachée et le paprika. Épluchez les carottes, navets, courgettes et nettoyez les cardes. Coupez les légumes. Dans la viande, ajoutez le concentré de tomates, les pois chiches trempés la veille et 1 l d'eau. Faites cuire 20 min. Fraisez la semoule avec 2 c. à s. d'huile et un peu d'eau. Dans la préparation de la viande, ajoutez les carottes et le piment. Couvrez. Faites cuire 20 min. Versez la semoule dans la partie haute du couscoussier. Faites cuire à la vapeur 10 min. Fraisez de nouveau avec de l'eau et salez. Remettez à cuire à la vapeur 10 min. Déposez dans la préparation de la viande les navets et cardes. Faites cuire 20 min. Ajoutez les courgettes. Poursuivez la cuisson 10 min. Retirez la semoule. Enduisez-la de beurre. Fraisez-la. Dressez le couscous.

COUSCOUS AU POULET

Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 50 min
Ingrédients pour 6 personnes :

1 poulet de 1.5kg coupé en morceaux
500 g de semoule de couscous moyenne
1 oignon, 2 courgettes moyennes
300 g de fèves écossées
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de concentré de tomate
1 cuil. à café de cumin moulu
1/2 cuil. à café de curcuma
1/2 cuil à café de cannelle
1 pincée de safran, Sel et poivre

Flochenfleur

Préparation :
Epluchez et hachez l'oignon. Lavez les courgettes, retirez les extrémités et coupez-les en deux ou en quatre (selon leur diamètre) dans la longueur. Recoupez-les en tronçons. Faites fondre l'oignon à feu doux avec l' huile d'olive dans un faitout ou dans la partie inférieure d'un couscoussier, jusqu'à ce qu'il soit transparent. Essuyez soigneusement les morceaux de poulet.

Posez-les sur l'oignon, ajoutez les épices et le concentre de tomate. Laissez mijoter 5 à 10 minutes, en retournant plusieurs fois les morceaux. Versez 25 cl d'eau, salez, poivrez et portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 20 minutes. Ajoutez les fèves, puis, 10 minutes après, les courgettes ; poursuivez la cuisson pendant encore 5 a 10 minutes. Pendant ce temps, faites cuire la semoule dans la partie supérieure d'un couscoussier ou, si elle est précuite, préparez-la en suivant les instructions portées sur l'emballage. Disposez la semoule en dôme sur un plat rond et creusez le centre. Mettez-y la viande et disposez les légumes tout autour. Arrosez la graine d'un peu de bouillon et servez le reste séparément.

COUSCOUS À LA DINDE

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 25 min
Ingrédients pour 4 personnes :

350g de blanc de dinde, 350g de couscous
2 oignon moyen, haché grossièrement
2 c. à soupe d'huile d'olives
1 c. à soupe de cumin en poudre
1 c. à thé de cannelle moulue
2 c. à thé de curcuma
100g d'abricots secs, en quartiers
600 ml de bouillon de légumes
Zeste râpé de 2 citrons
50 g de noix de cajou non salées, grillées sous le gril, 4 c. à soupe de menthe fraîche hachée

Préparation :
Chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter les oignons et faire cuire doucement pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Incorporer les épices et la dinde coupée en lamelles puis ajouter les abricots et le bouillon. Porter à ébullition, puis mettez à la chaleur et faites cuire doucement pendant 10-15 minutes. Pendant ce temps, préparez le couscous suivant les instructions du paquet, il faudra compter environ 500ml d'eau bouillante pour lui donner une belle texture. Mélanger la semoule avec le zeste de citron et la menthe. Assaisonner au goût. Servez le couscous dans les assiettes, ajoutez le mélange à la dinde et saupoudrer de noix de cajou.

COUSCOUS À LA MENTHE

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 25 min
Ingrédients pour 4 personnes :

300g de couscous
20 g de beurre
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de menthe finement hachée
3 échalotes (hachées finement)
1 c. à soupe de feuilles de persil plat finement haché, 1/2 citron ,
sel et poivre noir

Préparation :
Mettez le couscous dans un plat avec 20g de beurre et 1/ 3 tasses d'eau bouillante. Remuer, couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'eau est absorbée. Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole et faire cuire 3 échalotes (hachées finement) jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées

Mélanger le couscous à la main pour enlever les grumeaux. Ajouter les échalotes, 1 c. à soupe de menthe finement haché, 1 c. à soupe de feuilles de persil, haché finement le zeste de citron, le sel et de poivre noir. Mélangez bien le couscous avant de servir.

COUSCOUS AGNEAU/ABRICOT

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 10 min
Ingrédients pour 4 personnes :

1 bol de couscous précuit
1 poignée d'abricots secs, hachés grossièrement
1 c. à thé de harissa
8 petites côtelettes d'agneau dégraissées
1 botte de menthe, hachée
1 botte de persil, hachée

Préparation :
Mettez le couscous dans un bol avec les abricots et la moitié de la harissa et ajouter 2 tasse d'eau bouillante et laisser gonfler pendant 5 minutes ou suivez les instructions sur l'emballage de votre couscous.

Pendant ce temps, badigeonnez les côtelettes d'agneau partout avec le reste de la harissa et les faire griller pendant 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuites. Incorporer la menthe et le persil dans le couscous et servez avec les côtelettes d'agneau grillées.

COUSCOUS DE CANARD AUX FRUITS FRAIS

Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 55 mn
Ingrédients pour 4 personnes :

4 cuisses de canard,
4 navets, 4 carottes, 4 branches de céleri,
500g de potiron, 2 poires, 2 pommes,
4 cuillères à soupe d'huile de raisins secs ou pignons de pin,
1 cuillère à café de cannelle en poudre,
1 cuillère à café de gingembre en poudre,
1 pincée de poivre de Cayenne, 150g de beurre
1 paquet de semoule moyenne, sel, poivre.

Préparation :
Nettoyez et épluchez les fruits légumes frais. Coupez-les en morceaux. Dans la partie basse d'un couscoussier, mettez-les cuisses de canard, les légumes, les épices. Ajoutez 3 litres d'eau, salez et poivrez. Couvrez-le et laissez cuire 40 minutes. Dans un saladier, mouillez la semoule suivant le mode d'emploi, salez. Faites fondre le beurre, versez-le sur la semoule. Déposez la semoule dans la partie supérieure du couscoussier. Dans la partie inférieure du couscoussier, ajoutez les pommes et les poires. Faites cuire le tout 15 minutes, puis égrenez la semoule à la fourchette. Dans les assiettes de service, déposez de la semoule, ajoutez les cuisses de canard, les légumes, le bouillon. Servez avec des raisins secs ou des pignons de pin.

Flochenfleur

BOULETTES D'AGNEAU AUX AUBERGINES

Flochenfleur

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 30 mn
Ingrédients pour 4 personnes :

500g d'agneau haché,
2 grosses aubergines,
1 cuillère à café de cumin en poudre,
6 cuillères à soupe d'huile d'olive,
1 petit bouquet de persil plat,
2 jaunes d'œufs, sel, poivre.

Préparation :
Envelopper les aubergines de papier aluminium et les glisser au four à 180°C (Th. 6) 30mn. Puis les ouvrir et retirer délicatement la chair à l'aide d'une petite cuillère. Dans une jatte, mélanger bien l'agneau, la chair d'aubergine, le cumin, les jaunes d'œufs, le persil haché, sel et poivre. Former des petites boulettes et les faire frire dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur. Servir avec des aubergines rissolées et de la semoule de blé.

COUSCOUS VÉGÉTARIEN AUX ÉPINARDS

Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 50 min
Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de semoule moyenne
6 bottes de yazoul (épinards)
30 cl d'huile d'olive
c. à s. de tomates séchées
2 c. à s. de concentré de tomates
1 c. à s. de harissa
1 c. à c. de piment moulu
4 piments en saumure (fin masayar)
4 piments soudanais (filfil bar âbid)
1 gousse d'ail
1 c. à c. de carvi, sel, poivre

Préparation :
Versez la semoule dans une terrine. Avec les doigts, aspergez-la avec un peu d'eau froide, en remuant au fur et à mesure. Brassez la semoule du bout des doigts jusqu'à ce qu'elle ait bien absorbé l'eau. Remplissez d'eau la partie basse du couscoussier. Portez à ébullition.

Placez la passoire avec la semoule par-dessus. Faites-la cuire 20 min à la vapeur. Transférez la semoule dans un plat. Humidifiez-la de nouveau en remuant avec les doigts. Hachez les bottes de yazoul avec un couteau. Remettez la semoule dans la passoire. Ajoutez les morceaux de yazoul. Faites cuire de nouveau 20 min à la vapeur.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Coupez les filfil masayar en 2 dans la longeur. Faites-les frire dans l'huile chaude. Réservez. À leur place, faites mijoter un instant dans l'huile les tomates séchées, le concentré de tomates, la harissa délayée dans un verre d'eau, l'ail écrasé, piment moulu, carvi, sel, poivre.

Ajoutez ensuite les filfil masayar et bar âbid, mouillez, faites cuire encore 5 min. Versez la semoule dans une terrine. Enlevez les piments de la sauce, versez-la sur la semoule mélangez bien. Décorez de lanières de piment et de tiges de yazoul.

TIMBALE DE COUSCOUS

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 20 mn
Ingrédients pour 4 personnes :

250g de haricots verts, 250g de graines de couscous, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 blancs de poulet, sel, poivre.
Sauce : 1 citron confit, 1 oignon, 1 cuillère à soupe de persil, 1 yaourt.

Préparation :
Cuire les haricots en tronçons 10mn en autocuiseur. Faire gonfler le couscous avec le même volume d'eau très chaude. Faire revenir les dés de poulet avec sel et poivre. Les incorporer au couscous avec les haricots, l'huile d'olive. Servir moulé dans un tasse, accompagné d'une sauce au yaourt avec l'oignon émincé, du persil et des dés de citron confit.

COUSCOUS D'ESSAOUIRA

Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 10 min
Ingrédients pour 4 personnes :

1 daurade de 1.5 kg
2kg de graines de couscous
250g de pois chiches trempées la veille
4 tomates bien juteuses
3 courgettes longues
1 chou
4 oignons
1 bouquet de coriandre
1 verre à thé d'huile
1 cuil.à café de cumin
1 cuil.à café de piment doux
1/2 cuil.à café de piment fort
Sel,poivre

Flochenfleur

Préparation :
Nettoyer, videz et parez le poisson et coupez le en tranches. Préparez une marinade en mélangeant le cumin,, le piment doux, 2 cuillères à soupe d'huile, le piment fort, sel et poivre. Laissez le poison macérer dans ce mélange pendant 1h.

Dans la marmite du couscoussier, mettez les oignon coupée en lamelles, les pois chiches, les tomates pelées, épépinées et coupées en dés, le reste d'huile, le poivre et le sel. Arrosez avec 1.5L d'eau et laissez cuire 10mn à feu moyen en faisant cuire les graines en même temps. Ajoutez les légumes pelés, lavés et coupés dans le sens de la longueur, le chou coupé en quatre, la coriande ficelée et laissez cuire 15 à 20mn.Lorsque la graine est cuite, déposez les tranches de poisson dans le haut du couscoussier et faites-le cuire à la vapeur des légumes pendant 10mn. Dressez le couscous en dôme dans un plat, disposez le poisson et les légumes par dessus.

COUSCOUS ROYAL

Temps de préparation : 35 min
Temps de cuisson : 1 h
Ingrédients pour 8 personnes :

1.5kg de couscous moyen
1kg d'agneau(gigot)
2 oignons 2 carottes 2 courgettes
100g de pois chiches 2 navets 1 patate
500g de pillons de poulet
2 cuillères à soupe de concetré de tomate
1 piment fort 500g de merguez
1 cuil. à café de ras el hanout
sel, poivre 5 cuillères de beurre

Préparation :
Faites tremper les pois chiches la veille dans l'eau froide. Dans une Sefha à défaut un trés grand plat, versez les graines de semoule saler versez 1 filet d'huile , travaillez a la main, y versez un bol d'eau froide progressivement travailler a la main, ensuite la laisser reposer. Dans le bas du couscoussier versez une cuillère à soupe de beurre, faites revenir l'agneau coupé en morceaux, y ajoutez l'oignons émincés et faites revenir à feu doux, y verser les poids chiches et recouvrir d'eau et laissez cuire à feu fort. Remettez un petit peu d'eau dans la semoule et travaillez la à nouveau puis versez-la dans le haut du couscoussier et posez-la sur le bas du couscoussier.

Enroulez un torchon humide autour du couscoussier pour éviter que la vapeur ne s'échappe. Laisser cuire la graine pendant 15mn. Dans la viande ajoutez les carottes coupées dans le sens de la longeur, les pommes de terre coupé en quartes, les navets le concentre de tomate couvrir baisser le feu Travailler a nouveau la semoule en y ajoutant de l'eau toujours progressivement la laisser ensuite gonflé.

Quand les carottes sont presque cuitent ajouter les courgettes coupées dans le sens de la longueur, le piment. Ajoutez de l'eau si la sauce est vraiment réduite. Faites Cuire a part des pillons de poulet au four et des merguez a la poêle.

Une fois la semoule cuite, mettez-la dans un plat et mélangez-la avec du beurre. Dressez la semoule dans un grand plat, ajoutez la viande et les légumes au milieu, les pilons et les merguez puis la sauce de cuisson par dessus.

Les desserts

Les desserts AUX DATTES, AUX AMANDES...

GÂTEAU À LA FLEUR D'ORANGER

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes
Ingrédients pour 4 à 6 personnes

4 mesures de farine, 1 mesure de sucre,
1 mesure d'huile (ou beurre),
eau de fleur d'oranger,
1 verre de lait.

Préparation :
Mettez la farine sur une planche à patisserie, faites un trou dans le milieu, versez le sucre, l'huile, un peu d'eau de fleur d'oranger et le lait. Travaillez longtemps ce mélange pour obtenir une pâte lisse et ferme. Allongez la pâte en une sorte de boudin que vous coupez en losanges ou en carrés. Aplatissez-les légèrement et disposez-les sur une plaque huilée. Enfournez à four moyen sans qu'il soit nécessaire de les faire dorer. Aprés cuisson, plongez-les dans un sirop de sucre (3 verres d'eau et 1 verre de sucre portés à ébullition), puis passez-les dans du sucre glacé. Laissez sécher durant 24 heures.

LOSANGES AUX DATTES

Temps de préparation : 1 heure
Temps de cuisson : 45 minutes
Ingrédients pour 12 personnes

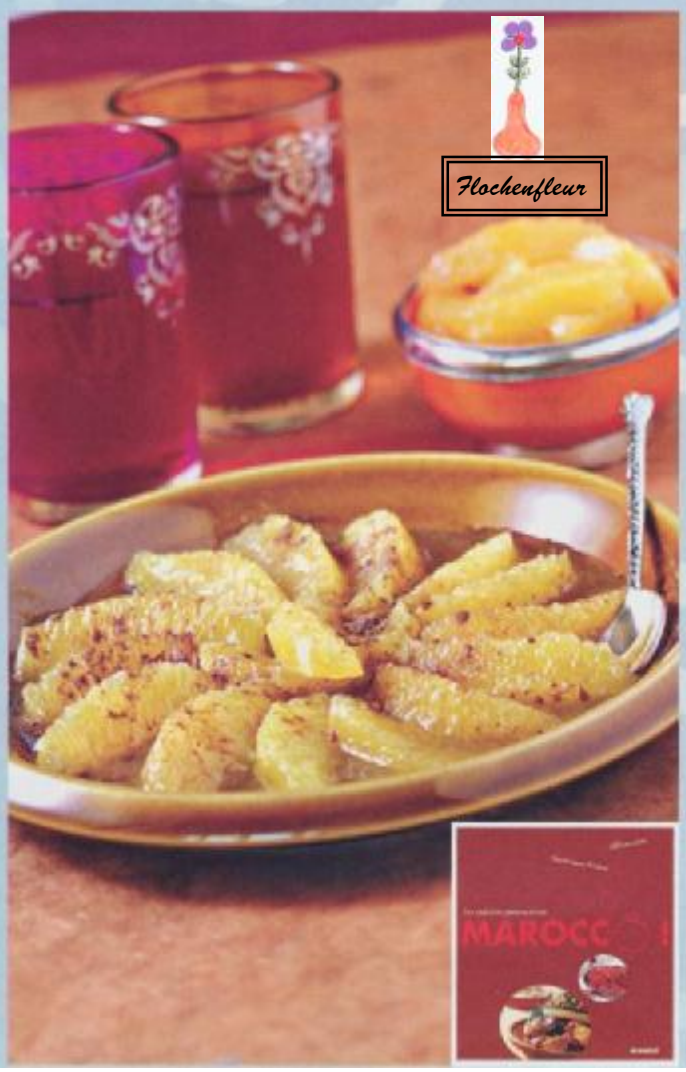
1,500 kg de semoule moyenne,
1 demi-litre d'huile,
5 g de sel,
1 verre d'eau de fleur d'oranger,
1 kg de dattes écrasées (ghers),
un peu d'huile, de l'eau,
1 cuil à thé de clous de girofle en poudre
1 cuillère à thé de cannelle.

Préparation :
Pétrissez les dattes écrasées avec un peu d'huile. Débarrassez-les de leurs déchets (noyaux, cupules, peaux dures). Formez une pâte homogène et pétrissez avec les ingrédients (girofle et cannelle).

Mélangez semoule et huile en formant un sablé. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger dans laquelle vous aurez délayé le sel. Travaillez tout en ajoutant un peu d'eau (environ 1 quart à 1 demi-litre).

Divisez la composition obtenue en deux parties égales. Formez une boule avec une partie. Aplatissez-la légèrement. Disposez au-dessus et de la meme manière la boule de dattes puis recouvrez avec la deuxième portion de pâte.

Etendez ces trois couches au rouleau ou à la main en une abaisse ronde ayant un centimètre d'épaisseur. Coupez en losanges assez grands. Faites cuire de préférence sur un tadjin, c'est-à-dire sur une plaque en fer placée sur un kanoun. Lorsqu'une face est bien rouge, retournez et faites cuire l'autre face.



Flochenfleur

SALADE D'ORANGES À LA CANNELLE ET THÉ A LA MENTHE

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 5 mn + 1h au réfrigérateur
Ingrédients pour 4 personnes

5 grosses oranges
1 cuillérée à soupe d'eau de fleur d'oranger
1/2 cuilérée à café de cannelle
Thé à la menthe
2 cuillérées à café de thé vert
1/2 bouquet de menthe fraîche
8 à 10 morceaux de sucre

Préparation :
Pelez les oranges à vif et prélevez les suprêmes. Mélangez les dans un saladier avec l'eau de fleur d'oranger et la cannelle. Réservez 1h au frais. Préparez le thé à la menthe : faites chauffez 80 centilitres d'eau. Versez là dans une théière avec le thé vert, le sucre et la menthe fraîche. Laissez infuser 2 à 3 minutes. Répartissez les cartiers d'oranges en rosace dans une assiette. Servez avec le thé à la menthe bien chaud.

Recette extraite de Marocco I
de Marie-Laure Tombini,
aux Editions Mango.
Photos et Stylisme :
Marie-Laure Tombini.

FEUILLETÉ À LA PÂTE D'AMANDES

Temps de préparation : 1 heure 30
Temps de cuisson : 1 heure
Ingrédients pour 4 personnes

INGREDIENTS POUR LA PÂTE :
4 mesures de farine,
1 demi-mesure de beurre fondu (smen),
1 pincée de sel, beurre, miel.
INGREDIENTS POUR LA PÂTE D'AMANDES :
3 mesures d'amandes moulues
(ou de noix selon votre gout),
1 mesure de sucre fin,
un peu de cannelle,
1 verre à thé d'eau de fleur d'oranger.

Préparation :
Mélangez convenablement farine beurre et sel, pétrissez cette, pâte assez longtemps en ajoutant si nécessaire 1 ou 2 verres d'eau. Etalez la pâte au rouleau en feuilles très minces ; beurrez un plat rond allant au four.

Disposez une première feuille de pâte en la faisant déborder et enduisez-la de beurre à l'aide d'un chiffon. Refaire l'opération avec 7 à 10 feuilles au maximum. Etalez sur l'épaisseur de toutes ces feuilles une couche de pâte d'amandes, puis reprenez la superposition des feuilles comme précédemment.

Coupez en losanges, garnissez chacun d'eux d'une amande mondée et arrosez le tout d'un peu de beurre, mettez à cuire 1 heure environ à four chaud. Dés la cuisson et à chaud, arrosez de miel fondu que vous aurez parfumé avec quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger. Le jour suivant, détachez chaque losange et placez-les dans des moules en papier.

CROUSTILLANTS AUX ABRICOTS

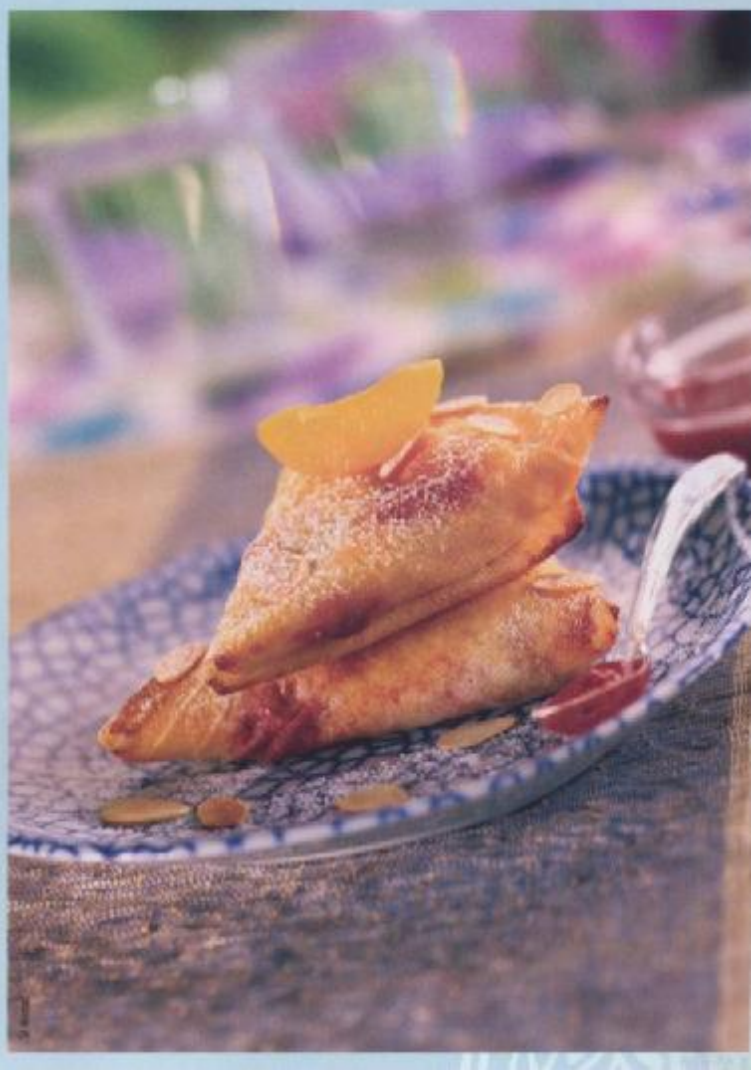
Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 5 mn
Ingrédients pour 6 personnes

1 boîte d'Abricots demi-fruits 820g
au sirop St Mamet
1 boîte de Framboises 425g
au sirop St Mamet
50g de beurre 50g de sucre
6 feuilles de brick
40g de miel liquide
40g d'amandes effilées

Flochenfleur

Préparation :
Préchauffez votre four th.6 (180°C) Egouttez et poêlez les abricots avec le beurre et le sucre. Beurrez les feuilles de brick des deux côtés. Disposez les abricots à l'intérieur et déposez le miel et les amandes. Formez une bourse et fermez-la avec des piques en bois. Enfournez 5 minutes environ pour obtenir une brick dorée et croustillante. Présentez en retirant les piques en bois. Pour la décoration, réchauffez les framboises et faites réduire le sirop. Décorez avec les framboises et répartissez le sirop autour des croustillants.

Suggestion :
Vous pouvez façonner les croustillants en triangle et les plier en portefeuille. © St Mamet



Les deserts AUX DATTES, AUX AMANDES ...

RIZ AU LAIT ET AU CARAMEL

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 12 minutes
Ingrédients pour 4 à 6 personnes

250 g de riz, 1 litre de lait,
100 g de sucre (3 cuillerées à soupe),
vanille, 1 pincée de sel.
INGREDIENTS Pour le caramel :
100 g de sucre, un peu d'eau.

Préparation :
Lavez soigneusement le riz. Egouttez. Jetez le dans une casserole pleine aux 3/4 d'eau bouillante très peu salée. Donnez quelques bouillons et retirez. Egouttez. Jetez le dans le lait bouillant vanillé. Laissez cuire à feu très doux sans remuer pendant 15 mn environ. Ajoutez le sucre et laissez cuire encore, jusqu'à cuisson complète du riz (ne laissez pas trop sécher).

Entre temps... préparez LE CARAMEL :
Mouillez les 100 g de sucre avec 1/2 verre d'eau. Laissez cuire. Retirez du feu quand ce sirop devient roux, ne laissez pas noircir. Versez le caramel encore chaud dans de petits moules. Versez dessus le riz au lait. Servez froid.

CRÈME À LA MAÏZENA ET AUX AMANDES

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 12 minutes
Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 litre de lait,
1 tasse de maïzena,
1 tasse de sucre,
1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger,
1 poignée d'amandes non mondées et concassées.

Préparation :
Délayez le sucre et la maïzena dans le lait froid. Parfumez à l'eau de fleur d'oranger. Faites cuire a petit feu sans cesser de remuer pour que la crème n'attache pas.

Lorsque le mélange aura la consistance d'une bouillie assez légère, retirez du feu. Versez dans des assiettes plates. Saupoudrez d'amandes concassées. Laissez refroidir et servez.

VELOUTÉ DE RIZ AU LA

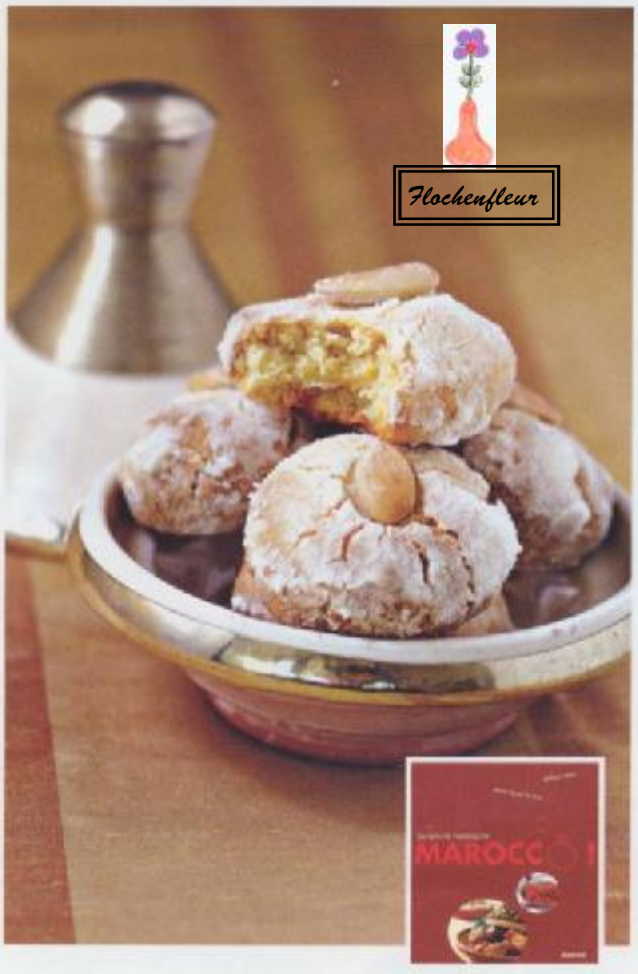
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 à 12 minut
Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 verre à eau de riz en poudre,
1 litre de lait,
2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger
1 verre de sucre cristallisé,
Cannelle.

Préparation :
Réduisez le riz en poudre sans le l
Ajoutez le Sucre et mélangez. Versez
sus petit à petit le lait froid en remuant
une cuillère en bois.

Aromatisez d'eau de fleur d'oran
Mettez à cuire sur feu doux en continu
remuer sans arret. Lorsque le mélange
épaissi (genre de bouillie), retirez du f

Versez dans une assiette plate et déc
avec de la cannelle en poudre en for
par exemple des raies entrecroisées.



Flochenfleur

BISCUITS AUX AMANDES

Temps de préparation : 15 mn
Cuisson : 15 à 20 mn
Ingrédients pour 15 à 20 biscuits

200 gr de poudre d'amandes, 175 gr de sucre glace
2 jaunes d'œuf, 15 à 20 amandes entières

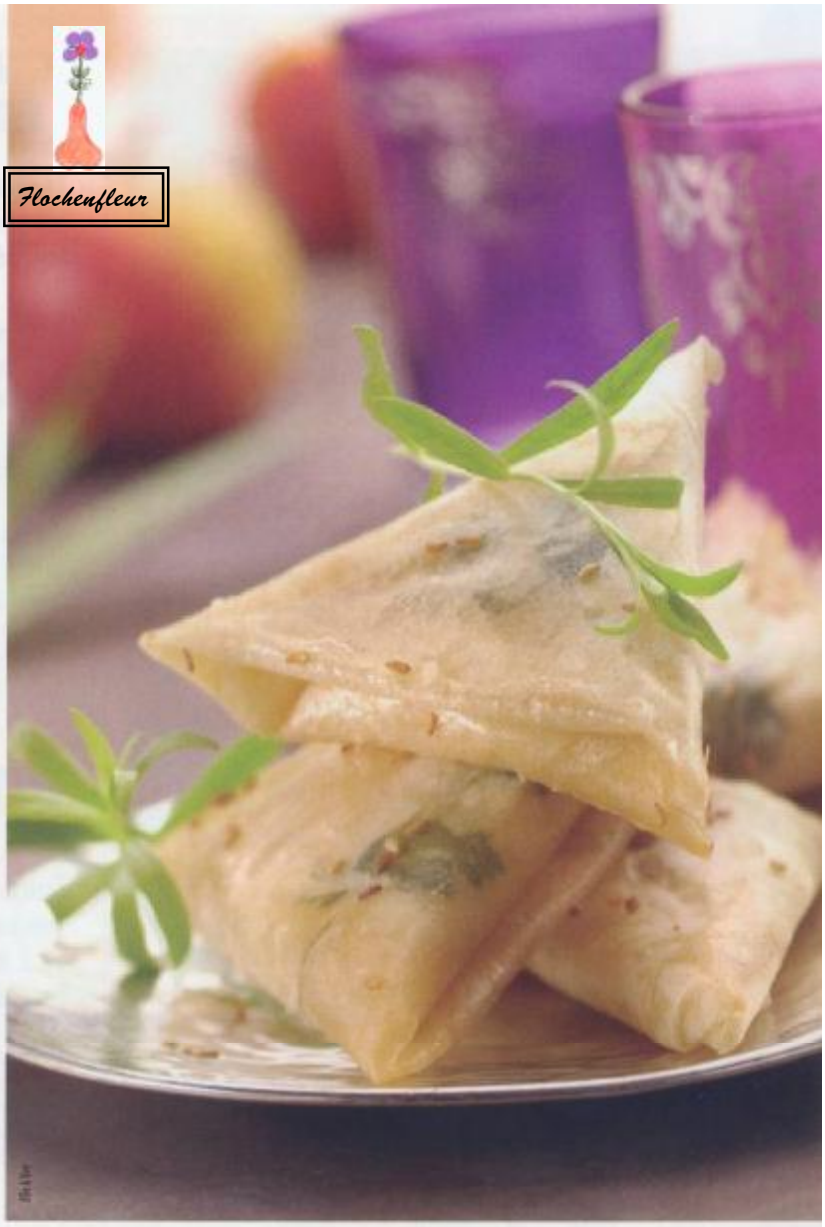
Préparation :
Préchauffez le four à 180° (th.6). Dans un saladier, mélangez la poudre d'amandes avec 125 gr de sucre glace. Incorporez les jaunes d'œuf et mélangez bien la pâte.

Sur le plan de travail, façonnez des petites boules de pâte de la taille d'une noix et applatissez-les. Roulez-les dans le sucre glace restant afin qu'elles soient totalement recouvertes. Enfoncez une amande entière au centre. Déposez les biscuits sur la plaque du four recouvert de papier sulfurisé. Enfournez et laissez cuire 15 à 20 mn jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Recette extraite de Marocco !
de Marie-Laure Tombini,
aux Editions Mango,
Photos et Stylisme :
Marie-Laure Tombini.

TRIANGLES AUX POMMES ET SAUCE FROMAGE

Flochenfleur



Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Ingrédients pour 6 à 8 personnes

5 pommes Golden, 1 paquet de feuilles de brick
2 cuillères à soupe de raisins secs
17 cl de Sauce Fromage Elle & Vire (1/2 poche)
60g de Beurre Gastronomique Elle & Vire
6 cuillères à soupe d'huile de tournesol
1 pincée de muscade
1 cuillère à soupe de graines de sésame
Sel, poivre, 1 gousse d'ail

Préparation :
Laver, peler et couper les pommes en petits morceaux.Hacher la gousse d'ail.Dans une poêle, faire fondre 30g de Beurre Gastronomique Elle & Vire, y ajouter les morceaux de pommes, les raisins secs et l'ail : faire dorer à feu vif. Verser la Sauce Fromage Elle & Vire et laisser cuire 3 à 5 minutes à feu doux. Saler, poivrer et ajouter la muscade au dernier moment.

Détacher les feuilles de brick et les plier en deux, une par une, pour obtenir une demie lune.Sur la partie droite de la feuille de brick déposer une cuillère à soupe de la préparation (pas trop près des bords). Replier la feuille de brick pour lui donner la forme d'un triangle. Répéter autant de fois que nécessaire. Faire fondre 30g de Beurre Gastronomique Elle & Vire et y faire dorer les triangles. Puis les déposer sur un papier absorbant. Saler, poivrer et parsemer de graines de sésame. Déguster chaud.

SALADE DE FRUITS

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 0
Ingrédients pour 4 à 6 personnes

5 oranges, 1/4 de melon, 2 citrons, 2 bananes,2 pommes,
1 bonne poignée de cerises dénoyautées,
3 cuillerées à soupe de sucre cristallisé,
1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger,
1 sachet de sucre vanillé,
1/2 cuillerée à café de cannelle.

Préparation :
Coupez le melon et les pommes épluchées en petits dés. Coupez les bananes en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur environ. Epluchez 3 oranges. Enlevez les pépins à chaque quartier et coupez-les en 2. Dénoyautez les cerises. Mettez le tout dans une coupe à fruits. Arrosez du jus de 2 oranges et de 2 citrons. Saupoudrez de sucre. Aromatisez d'eau de fleur d'oranger, de vanille et de cannelle. Servez bien frais.

MANDARINES CONFITES

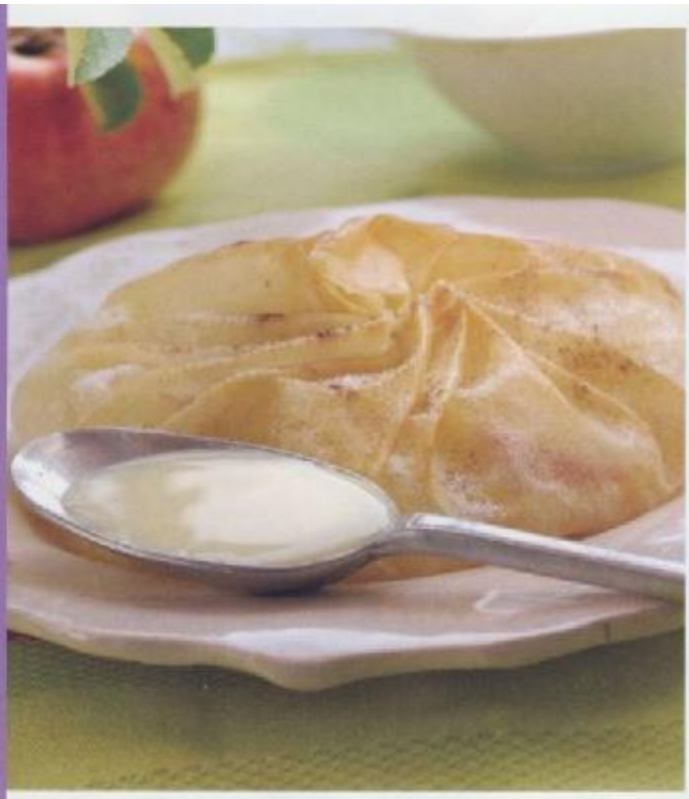
Temps de Préparation : 30h (macération) et 15mn
Temps de Cuisson : 20 minutes
Ingrédients pour plusieurs personnes

4 kg de mandarines (petites et peu mures),
4 kg de sucre.

Préparation :
Faites macérer les mandarines laissées entières avec leur peau dans l'eau pendant 24 heures. Egouttez-les. Préparez un sirop très épais avec le sucre et un litre d'eau environ. Plongez-y les mandarines.

Laissez cuire à petit feu pendant 10 à 15 mn. Versez dans une cuvette et laissez macérer 5 à 6 heures. Remettez à cuire 2 ou 3 mn seulement après ébullition puis retirez les mandarines et laissez épaissir le sirop. Remettez le tout dans la cuvette et laissez macérer une seconde fois. Répétez l'opération jusqu'à ce que vos mandarines aient absorbé tout ou presque tout le sirop.

Rangez les fruits sur une grille et laissez sécher dans un endroit sec et aéré puis passez les un instant dans un four doux (feu éteint). Rangez-les dans un bocal et fermez hermétiquement.



PASTILLA DE POMMES
& SA CRÈME ANGLAISE

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 10 mn au four
Ingrédients pour 4 à 6 personnes

4 pommes golden
4 à 6 de feuilles de brick
20 g de Beurre Gastronomique Elle & Vire demi-sel
et une noisette de beurre
1 cuillère à café de fleur d'oranger
2 cuillères à soupe de miel
2 cuillères à soupe de sucre semoule
33 cl de Crème Anglaise Elle & Vire

Flochenfleur

Préparation :
Préchauffer le four à thermostat 7/8 (210-240 C). Laver et peler les pommes. Les couper en 8 quartiers et retirer les pépins. Faire chauffer une noisette de beurre dans une poêle et y faire dorer les pommes doucement. Ajouter le miel et faire chauffer encore quelques minutes à feu très doux. Arrêter la cuisson puis ajouter la fleur d'oranger.Détacher les feuilles de brick une à une.

Répartir les quartiers de pommes au centre des feuilles de brick et les plier pour recouvrir les pommes. Les maintenir fermer, soit avec un petit pique en bois, soit en exerçant, avec les doigts, une légère pression sur le dernier pli.

Faire fondre 20 g de Beurre Gastronomique Elle & Vire. A l'aide d'un pinceau, badigeonner la pastilla de beurre fondu.Les placer sur une plaque allant au four et saupoudrer de sucre en poudre ou de sucre glace ou de cannelle. Enfourner 10 minutes : les pastillas doivent être dorées. Servir sur des assiettes, accompagnées de Crème Anglaise Elle & Vire.

CRÈME À LA CANNELLE ET FLEUR D'ORANGER

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 5 min
Ingrédients pour 4 personnes

3 briquettes de lait concentré non sucré Gloria , 5 jaunes d'oeufs
1 cuillère à soupe rase de maïzena, 100 g de sucre en poudre
3 cuillerées à soupe de fleur d'oranger, 1 cuillérée à café de cannelle

Préparation :
Faites chauffer le lait Gloria. Dans un saladier mélangez les œufs avec le sucre et la maïzena Versez lentement le lait chaud sur le mélange en tournant régulièrement. Remettez le tout dans la casserole et, sur feu doux, laissez épaissir la préparation Ajoutez la fleur d'oranger. Versez dans 4 pots. Laissez refroidir au réfrigérateur et saupoudrez de cannelle avant de servir.

BOURAK AU RIZ SUCRÉ

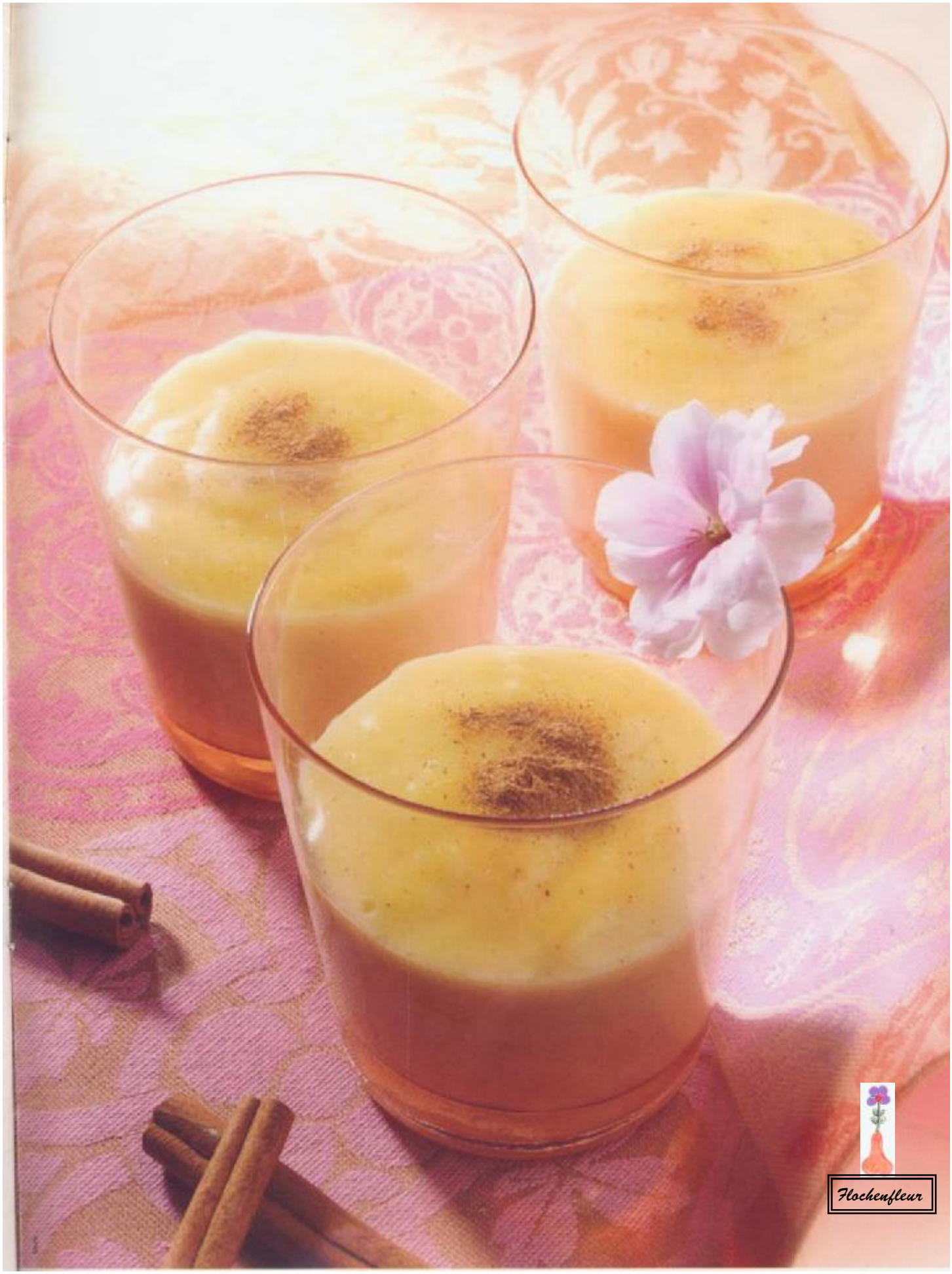
Temps de préparation : 25 à 30 minutes
Temps de cuisson : 8 à 10 mn (riz)
et 2 à 3 mn (friture)
Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 douzaine de feuilles de Brick,
250 g de riz, 1/2 litre de lait, 1 verre d'eau,
3 cuillerées à soupe de sucre semoule,
2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger,
1 pincée de cannelle, 1 pincée de sel, Huile pour friture, sucre glace.

Rincez le riz plusieurs fois et égouttez. Faites le revenir à petit feu dans un peu de beurre. Couvrez le de lait et d'eau. Ajoutez le sucre et le sel et lorsque le riz aura absorbé tout le liquide retirez-le sans être tout à fait cuit. Versez le ensuite dans un récipient, égrenez et parfumez de cannelle et d'eau de fleur d'oranger et laissez refroidir.

Séparez les feuilles de Brick. Disposez au bord de chaque feuille une cuillerée à soupe de riz refroidi. Rabattez les bords de la feuille sur la farce. Enroulez la feuille en forme de cigare en commençant par le coté qui contient la farce. Faites chauffer l'huile de friture. Réduisez le feu et plongez les cigares dans la friture. Dorez les 2 faces. Retirez les et égouttez bien. Servez chaud ou tiède, accompagnés de sucre glace.

CES DESSERTS BIEN SUCRES FONT BON MARIAGE AVEC :
Bulle Saumur Royal rosé demi-sec d'Ackerman - Remy Pannier.
Cépages : Cabernet franc 85 %, Groileau 10 %, Pinot 5 %. Vendange - Vinification : vins de base issus en totalité des vinifications. Élevage : vieillissement de 18 mois sur lie minimum. Dégustation : robe rose tendre saumonée lumineuse. Nez fruité et doux avec des arômes de fraise, framboise et groseille.Bouche fraîche, légère, souple et tendre. Ses plats : à l'apéritif avec des pruneaux au bacon, cuisine asiatique aigre douce, tarte aux fraises, soupe de fruits rouges. Prix TTC départ cellier Ackerman : 6,10 euros. Également sur www.ackerman.fr


Flochenfleur